

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月17日 星期四

主食：白米飯 熱量：827 Kcal  
主菜：糖醋豬柳 蛋白質：25.2 g  
副菜：腐乳棒棒絲 脂肪：24.6 g  
副菜：蘋果沙拉 醣類：126.6 g  
青菜：香蒜龍鬚菜  
湯：蜂蜜綠茶

日期：5月18日 星期五

主食：麥片飯 熱量：822 Kcal  
主菜：剝皮辣椒雞 蛋白質：24.2 g  
副菜：醋味大白菜魚羹 脂肪：24.5 g  
副菜：水果 醣類：124.5 g  
青菜：蔥花鹹蛋高麗菜  
湯：冬瓜蛤蜊湯

