

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月9日 星期六

主食：五穀米飯	熱 量：839 Kcal
主菜：香酥白帶魚	蛋白質：28.8 g
副菜：榨菜炒肉絲	脂 肪：25.1 g
副菜：高麗菜燜貢丸片	醣 類：121.4 g
青菜：雙色花椰	
湯：蒜頭蛤蜊雞湯	

日期：4月11日 星期一

主食：白米飯	熱 量：840 Kcal
主菜：三杯豬柳	蛋白質：27.2 g
副菜：鹹蛋南瓜	脂 肪：27.0 g
副菜：田園四色	醣 類：121.6 g
青菜：蒜香菠菜	
湯：椰果奶茶	

