

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月4日 星期三

主食：墨西哥海鮮燉飯 熱 量：840 Kcal  
主菜：墨西哥風味烤雞腿 蛋白質：28.5 g  
副菜：巧克力小餐包 脂 肪：24.7 g  
副菜：蠕味棒沙拉 醣 類：127.2 g  
青菜：莎莎醬佐青花菜  
湯：玉米濃湯

日期：5月5日 星期四

主食：白米飯 熱 量：848 Kcal  
主菜：茶香花生豬腳 蛋白質：28.8 g  
副菜：豆豉菜脯炒干丁 脂 肪：27.0 g  
副菜：蝦皮麵筋瓢瓜絲 醣 類：121.3 g  
青菜：蒜香萵苣  
湯：綠豆麥片湯

