

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月1日 星期三

主食：傳統炒米粉 熱量：830 Kcal  
主菜：韓式辣味炸雞翅 蛋白質：21.8 g  
副菜：水果 脂肪：20.4 g  
青菜：大白菜滷貢丸油豆腐 醣類：141.6 g  
湯：大黃瓜魚柳湯

日期：4月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：832 Kcal  
主菜：煙燻百頁拌豆芽菜 蛋白質：25.3 g  
副菜：糖醋洋芋 脂肪：24.9 g  
副菜：海帶根炒杏鮑菇 醣類：129.1 g  
青菜：香蒜高麗菜  
湯：玉米蛋花湯

