

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月21日 星期二

主食：糙米飯 熱量：822 Kcal  
主菜：醋溜魚丁 蛋白質：28.5 g  
副菜：葡萄乾果實沙拉 脂肪：24.9 g  
副菜：香滷筍干 醣類：126.9 g  
青菜：角螺大白菜  
湯：冬菜粉絲湯

日期：4月22日 星期三

主食：白米飯 熱量：824 Kcal  
主菜：咖哩黑豆干 蛋白質：24.1 g  
副菜：三色蛋 脂肪：23.8 g  
副菜：泡菜炒甜不辣 醣類：127.8 g  
青菜：蒜香菠菜  
湯：紫米紅豆甜湯

