

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月9日 星期四

主食：鱈魚香鬆飯 熱量：849 Kcal  
主菜：義大利香草蒸肉 蛋白質：27.6 g  
副菜：木鬚筍片拌雞肉 脂肪：25.0 g  
副菜：大白菜燒豆包 醣類：136.2 g  
青菜：香蒜菠菜  
湯：珍珠大麥仁甜湯

日期：4月10日 星期五

主食：白米飯 熱量：835 Kcal  
主菜：三杯雞 蛋白質：29.0 g  
副菜：青花菜拌花魷魚 脂肪：24.3 g  
副菜：水果 醣類：124.6 g  
青菜：培根高麗菜  
湯：虱目魚皮貢丸湯

