

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月1日 星期五

主食：五穀米飯  
主菜：桶筍燒肉  
副菜：涼拌土豆絲  
副菜：雞茸燴莧菜  
青菜：蒜油地瓜葉  
湯：花豆大麥甜湯

熱 量：849 Kcal  
蛋白質：28.2 g  
脂 肪：27.8 g  
醣 類：121.9 g

日期：5月4日 星期一

主食：白米飯  
主菜：麻婆蛋豆腐  
副菜：花生拌三色  
副菜：咖哩南瓜  
青菜：鮮菇高麗菜  
湯：椰果綠茶

熱 量：828 Kcal  
蛋白質：25.6 g  
脂 肪：20.9 g  
醣 類：134.0 g

