

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月11日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：魚香肉絲 蛋白質：29.3 g  
副菜：香菇炒粉豆 脂肪：23.9 g  
副菜：香酥茄子 醣類：127.8 g  
青菜：蒜味皇宮菜  
湯：黑豆奶

日期：5月12日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：836 Kcal  
主菜：泡菜豆腐蒸魚 蛋白質：28.5 g  
副菜：肉香劍筍 脂肪：26.4 g  
副菜：龍鬚菜拌雞胥 醣類：121.2 g  
青菜：薑味小白菜  
湯：蘿蔔黑輪湯

