

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月13日 星期三

主菜：日式炒烏龍麵 熱 量：829 Kcal  
副菜：蒲燒鹹魚 蛋白質：30.8 g  
副菜：茶碗蒸 脂 肪：25.0 g  
青菜：味霖菠菜 醣 類：125.0 g  
湯：味噌豆腐湯

日期：5月14日 星期四

主食：地瓜飯 熱 量：833 Kcal  
主菜：豆乳燒豬柳 蛋白質：29.8 g  
副菜：沙茶芥蘭拌花魷 脂 肪：23.1 g  
副菜：醬燒豆干片 醣 類：126.3 g  
青菜：絲瓜麵線  
湯：柴魚豆薯蛋花湯

