

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月15日 星期五

主食：麥片飯 熱量：822 Kcal  
主菜：紅糟雞 蛋白質：26.2 g  
副菜：高麗菜炒鹹豬肉 脂肪：23.4 g  
副菜：水果 醣類：124.8 g  
青菜：魚豆腐焗苜菜  
湯：仙草蜜

日期：5月18日 星期一

主食：白米飯 熱量：845 Kcal  
主菜：宮保油豆腐 蛋白質：24.0 g  
副菜：蔥花玉米炒蛋 脂肪：24.1 g  
副菜：金沙杏鮑菇 醣類：134.4 g  
青菜：鮮菇高麗菜  
湯：冬瓜海帶結湯

