

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月7日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：847 Kcal  
主菜：糖醋肉片 蛋白質：28.6 g  
副菜：黃瓜燜魚柳 脂肪：19.5 g  
副菜：青花菜燒豆包 醣類：140.5 g  
青菜：蒜香A菜  
湯：波霸紅茶

日期：5月8日 星期五

主食：白米飯 熱量：824 Kcal  
主菜：三杯雞 蛋白質：23.5 g  
副菜：高麗菜魚羹 脂肪：20.9 g  
副菜：水果 醣類：134.2 g  
青菜：絲瓜粉絲煲  
湯：結頭菜虱目魚丸湯

