

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月19日 星期一

主食：白米飯 熱量：819 Kcal  
主菜：花瓜燜雞 蛋白質：23.3 g  
副菜：青椒拌香腸 脂肪：26.6 g  
副菜：海帶絲拌干絲 醣類：121.0 g  
青菜：香蒜高麗菜  
湯：綠豆地瓜湯

日期：4月20日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：847 Kcal  
主菜：醋溜魚丁 蛋白質：29.0 g  
副菜：葡萄乾堅果沙拉 脂肪：24.9 g  
副菜：香滷筍干 醣類：132.4 g  
青菜：角螺大白菜  
湯：冬菜粉絲湯

