

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月21日 星期三

主食：高麗菜炒飯  
主菜：古早味豬排  
副菜：四季豆拌鮮菇  
青菜：美味蘿蔓菜  
湯：冬瓜黑輪湯

熱 量：844 Kcal  
蛋白質：26.9 g  
脂 肪：24.9 g  
醣 類：127.5 g

日期：4月22日 星期四

主食：山島香鬆飯  
主菜：咖哩黑豆干  
副菜：三色蛋  
副菜：泡菜炒甜不辣  
青菜：蒜香菠菜  
湯：紫米紅豆甜湯

熱 量：834 Kcal  
蛋白質：24.3 g  
脂 肪：24.2 g  
醣 類：128.9 g

