

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月29日 星期四

主食：白米飯 熱量：827 Kcal  
主菜：破布子蒸魚 蛋白質：27.1 g  
副菜：彩椒宮保皮蛋 脂肪：26.5 g  
副菜：高麗菜炒香腸 醣類：119.9 g  
青菜：豆菊炒油菜  
湯：菜脯雞湯

日期：4月30日 星期五

主食：藜麥糙米飯 熱量：813 Kcal  
主菜：桶筍燒肉 蛋白質：26.1 g  
副菜：涼拌土豆絲 脂肪：23.1 g  
副菜：宮保莧菜 醣類：125.1 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：花豆QQ甜湯

