

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月17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

日期：5月18日 星期二

主食：紫米飯 熱 量：848 Kcal  
主菜：蘿勒沙茶鴨 蛋白質：24.9 g  
副菜：海茸雞絲 脂 肪：26.4 g  
副菜：五味蘭花干豆芽菜 醣 類：127.4 g  
青菜：香蒜地瓜葉  
湯：芋頭紅豆湯

