

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月17日 星期四

主食：白米飯 熱量：822 Kcal  
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：22.6 g  
副菜：小黃瓜拌甜椒 脂肪：22.0 g  
副菜：西蘭花拌魷魚 醣類：136.4 g  
青菜：薑絲小白菜  
湯：紅豆湯

日期：3月18日 星期五

主食：麥片飯 熱量：833 Kcal  
主菜：蔥油醬蒸魚 蛋白質：26.7 g  
副菜：高麗菜洋蔥木耳炒蛋 脂肪：22.8 g  
副菜：水果 醣類：128.6 g  
青菜：白菜肉羹  
湯：菜脯雞湯

