

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月1日 星期五

主食：白米飯 熱量：843 Kcal  
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：27.1 g  
副菜：沙茶味冬粉 脂肪：27.0 g  
副菜：麵輪燜絲瓜 醣類：121.5 g  
青菜：紅蔥醬地瓜葉  
湯：冬瓜蛤蜊湯

日期：4月6日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥 熱量：842 Kcal  
主菜：香烤酸辣雞排 蛋白質：29.3 g  
青菜：蒜香山茼蒿 脂肪：23.1 g  
副菜：奶香餐包 醣類：129.1 g

