

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月16日 星期一

主食：白米飯 熱量：846 Kcal  
主菜：宮保油豆腐 蛋白質：23.9 g  
副菜：蔥花玉米炒蛋 脂肪：24.1 g  
副菜：金沙杏鮑菇 醣類：134.5 g  
青菜：鮮菇高麗菜  
湯：冬瓜海帶結湯

日期：5月17日 星期二

主食：紫米飯 熱量：840 Kcal  
主菜：蘿勒沙茶雞 蛋白質：29.5 g  
主菜：海茸肉絲 脂肪：23.3 g  
副菜：五味蘭花干豆芽菜 醣類：127.3 g  
青菜：香蒜地瓜葉  
湯：芋頭紅豆湯

