

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月4日 星期三

主食：白米飯 熱量：831 Kcal  
主菜：打拋豬 蛋白質：25.5 g  
副菜：魷魚拌錦蔬 脂肪：20.0 g  
副菜：泰式味烤餅/泰式酸辣醬 醣類：142.8 g  
副菜：蝦醬鮮蔬  
副菜：泰式摩摩渣渣

日期：5月5日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：850 Kcal  
主菜：三杯雞 蛋白質：26.3 g  
副菜：黃瓜燜魚柳 脂肪：26.6 g  
副菜：什錦白菜 醣類：126.3 g  
青菜：蒜香A菜  
湯：味噌豆腐湯

