

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月18日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：845 Kcal  
主菜：香蒜柳葉魚 蛋白質：22.2 g  
副菜：葡萄乾堅果沙拉 脂肪：26.3 g  
副菜：角螺大白菜 醣類：128.7 g  
青菜：雙色花椰  
湯：冬菜粉絲湯

日期：4月19日 星期三

主食：高麗菜炒飯 熱量：826 Kcal  
主菜：古早味豬排 蛋白質：27.1 g  
副菜：菜豆拌香菇 脂肪：24.1 g  
青菜：蒜香空心菜 醣類：124.5 g  
湯：冬瓜黑輪湯

