

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月18日 星期一

主食：白米飯 熱量：846 Kcal  
主菜：醬油糖燒豬柳 蛋白質：22.7 g  
副菜：豆芽菜拌雞絲 脂肪：27.0 g  
副菜：烤芝麻南瓜 醣類：127.6 g  
青菜：金菇高麗菜  
湯：冬瓜檸檬茶

日期：3月19日 星期二

主食：白米飯 熱量：842 Kcal  
主菜：洋蔥雞肉鍋 蛋白質：23.9 g  
副菜：蔥醬海帶捲 脂肪：26.9 g  
副菜：蠔油拌寬粉 醣類：126.8 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：玉米蛋花湯

