

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月15日 星期一

主食：白米飯 熱量：835 Kcal  
主菜：花瓜燜雞 蛋白質：23.1 g  
副菜：青椒肉絲 脂肪：27.7 g  
副菜：海帶絲拌干絲 醣類：123.7 g  
青菜：香蒜高麗菜  
湯：綠豆地瓜湯

日期：4月16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

