

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月19日 星期五

主食：白米飯 熱量：832 Kcal  
主菜：紅蔥香菇滷肉燥 蛋白質：29.4 g  
副菜：大白菜沙茶豆腐鍋 脂肪：24.5 g  
副菜：水果 醣類：126.2 g  
青菜：香蒜菠菜  
湯：鳳梨苦瓜雞湯

日期：4月22日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal  
主菜：南瓜燒雞 蛋白質：26.0 g  
副菜：梅香苦瓜酥 脂肪：24.4 g  
副菜：培根洋蔥炒蛋 醣類：122.7 g  
青菜：高麗菜拌花枝丸  
湯：當歸青木瓜排骨湯

