

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月29日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal  
主菜：麻婆蛋豆腐 蛋白質：22.5 g  
副菜：花生拌三色 脂肪：27.5 g  
副菜：咖哩南瓜 醣類：122.3 g  
青菜：鮮菇高麗菜  
湯：椰果綠茶



日期：4月30日 星期二

主食：鯉魚香鬆飯 熱量：829 Kcal  
主菜：洋蔥照燒魚丁 蛋白質：26.4 g  
副菜：黑椒醬百頁豆腐 脂肪：25.5 g  
副菜：油菜拌雞捲 醣類：123.1 g  
青菜：薑味小白菜  
湯：牛蒡蛤蜊雞湯

