

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月3日 星期三

主食：蔬菜養生肉末粥 熱量：842 Kcal  
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：28.5 g  
副菜：黑糖饅頭 脂肪：23.1 g  
青菜：蒜味空心菜 醣類：134.1 g

日期：4月8日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：黑椒醬洋蔥肉片 蛋白質：28.2 g  
副菜：香酥紫茄 脂肪：26.2 g  
副菜：小黃瓜拌雞丁 醣類：122.9 g  
青菜：蒜香高麗菜  
湯：柴魚豆薯蛋花湯

