

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月27日 星期四

|          |              |
|----------|--------------|
| 主食：五穀米飯  | 熱 量：831 Kcal |
| 主菜：打拋豬   | 蛋白質：28.5 g   |
| 副菜：玉米拌鮪魚 | 脂 肪：21.8 g   |
| 副菜：滷五香豆干 | 醣 類：136.1 g  |
| 青菜：蒜味莧菜  |              |
| 湯：蜂蜜綠茶   |              |



日期：3月28日 星期五

|           |              |
|-----------|--------------|
| 主食：紅藜麥飯   | 熱 量：843 Kcal |
| 主菜：香酥魚排   | 蛋白質：27.1 g   |
| 副菜：高麗菜炒冬粉 | 脂 肪：21.4 g   |
| 主食：豆瓣洋蔥炒蛋 | 醣 類：134.1 g  |
| 青菜：紅蔥醬地瓜葉 |              |
| 湯：冬瓜蛤蜊湯   |              |

