

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月11日      星期五

|           |              |
|-----------|--------------|
| 主食：紫米飯    | 熱 量：839 Kcal |
| 主食：三杯雞    | 蛋白質：25.6 g   |
| 副菜：玉米拌毛豆  | 脂 肪：26.4 g   |
| 副菜：蘿蔔滷雙結  | 醣 類：125.3 g  |
| 青菜：蒜香地瓜葉  |              |
| 湯：蕃茄木耳蛋花湯 |              |



日期：4月14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   |              |

