

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月25日 星期五

主食：藜麥糙米飯 熱量：838 Kcal  
主菜：桶筍燒肉 蛋白質：28.2 g  
副菜：涼拌洋芋絲 脂肪：22.1 g  
副菜：魚板高麗菜 醣類：132.4 g  
青菜：蒜油地瓜葉  
湯：綠豆QQ甜湯

日期：4月28日 星期一

主食：白米飯 熱量：838 Kcal  
主菜：麻婆蛋肉香豆腐 蛋白質：25.7 g  
副菜：花生拌三色 脂肪：26.1 g  
副菜：咖哩南瓜 醣類：126.7 g  
青菜：鮮菇高麗菜  
湯：椰果綠茶

