

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月7日 星期三

主食：炒烏龍麵  
主菜：炸豬排  
副菜：日式蒸蛋  
青菜：和風高麗菜  
湯：味噌海帶湯

熱量：841 Kcal  
蛋白質：28.9 g  
脂肪：24.8 g  
醣類：128.0 g

日期：5月8日 星期四

主食：麥片飯  
主菜：蔭瓜豆腐蒸魚  
副菜：青花菜拌鹹豬肉  
副菜：水果  
青菜：絲瓜麵線  
湯：柴魚豆薯蛋花湯

熱量：850 Kcal  
蛋白質：27.9 g  
脂肪：20.7 g  
醣類：136.6 g

