

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月6日 星期三

主食：客家炒粿條 熱量：849 Kcal  
副菜：花枝蝦排丁拌青花菜 蛋白質：29.7 g  
副菜：黑椒毛豆莢 脂肪：27.8 g  
青菜：蒜香空心菜 醣類：127.0 g  
湯：大黃瓜魚柳湯

日期：3月7日 星期四

主食：白米飯 熱量：839 Kcal  
主菜：泰式椒麻雞 蛋白質：23.3 g  
副菜：蒜味海帶絲 脂肪：26.3 g  
副菜：冬瓜滷麵輪 醣類：125.6 g  
青菜：青炒萵苣  
湯：柴魚豆薯蛋花湯

