

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月1日 星期三

主食：越南豬肉河粉 熱量：840 Kcal  
主食：越式法國麵包(涼拌青木瓜) 蛋白質：29.2 g  
主菜：越南炸春捲 脂肪：27.0 g  
青菜：越式味蔬菜 醣類：123.1 g  
湯：蔬菜湯

日期：5月2日 星期四

主食：白米飯 熱量：825 Kcal  
主菜：白北魚片 蛋白質：27.0 g  
副菜：香滷蘿蔔麵輪豆皮結 脂肪：26.2 g  
副菜：腐乳棒棒絲 醣類：118.2 g  
青菜：蒜味地瓜葉  
湯：菠菜豬肝湯

