

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：823 Kcal  
主菜：麻婆蛋豆腐 蛋白質：25.6 g  
副菜：花生拌三色 脂肪：21.8 g  
副菜：香滷筍干 醣類：131.1 g  
青菜：黑椒豆芽菜  
湯：活益比菲多

日期：5月7日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：849 Kcal  
主菜：洋蔥照燒魚丁 蛋白質：27.6 g  
副菜：黑椒醬百頁豆腐 脂肪：27.0 g  
副菜：油菜拌雞捲 醣類：123.2 g  
青菜：薑絲尼龍菜  
湯：酸筍雞湯

