

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月16日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：840 Kcal  
主菜：椒鹽白魷魚條 蛋白質：26.5 g  
副菜：黑椒豆芽肉絲 脂肪：23.4 g  
副菜：滷蘿蔔玉米豆皮結 醣類：131.0 g  
青菜：香蒜萵苣  
湯：奇亞籽洛神茶

日期：5月17日 星期三

主食：粽夏葉飄香 熱量：834 Kcal  
主菜：古早味台灣大雞腿 蛋白質：26.9 g  
副菜：酸甜醬木瓜絲 脂肪：27.0 g  
副菜：五色鮮菜 醣類：125.8 g  
湯：鮮筍排骨湯

