

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月18日 星期一

主食：白米飯 熱量：836 Kcal  
主菜：蘑菇松茸片佐雞 蛋白質：25.1 g  
副菜：白芥蘭炒花魷 脂肪：24.0 g  
副菜：蠔油苦瓜 醣類：130.1 g  
青菜：培根豆芽菜  
湯：波霸綠茶

日期：4月19日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：824 Kcal  
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：25.3 g  
副菜：德國香腸炒蛋 脂肪：21.9 g  
副菜：高麗菜拌八寶丸 醣類：133.3 g  
青菜：紅絲高麗菜  
湯：酸菜豬血湯

