

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月22日 星期五

主食：白米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：三杯油豆腐 蛋白質：26.6 g  
副菜：玉米蒸蛋 脂肪：24.0 g  
副菜：梅香地瓜薯條 醣類：128.0 g  
青菜：麵線絲瓜  
湯：蔬食羅宋湯

日期：4月23日 星期六

主食：糙米飯 熱量：824 Kcal  
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：25.8 g  
副菜：鮪魚滷蘿蔔 脂肪：24.8 g  
副菜：麻油米血 醣類：123.9 g  
青菜：薑香油菜  
湯：紫米紅豆湯

