

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月15日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：807 Kcal  
主菜：黑椒醬洋蔥肉片 蛋白質：26.1 g  
副菜：香酥紫茄 脂肪：24.9 g  
副菜：小黃瓜拌雞丁 醣類：119.3 g  
青菜：魚板高麗菜  
湯：黃金蚬湯

日期：4月16日 星期二

主食：白米飯 熱量：839 Kcal  
主菜：豆乳雞 蛋白質：25.7 g  
副菜：西芹醬燒豆腸 脂肪：24.5 g  
副菜：油菜拌八寶丸 醣類：129.6 g  
青菜：薑絲小白菜  
湯：仙草凍奶茶

