

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月14日 星期二

主食：薏仁飯	熱 量：836 Kcal
主菜：泡菜豆腐蒸魚	蛋白質：28.5 g
副菜：肉香劍筍	脂 肪：26.4 g
副菜：油菜拌雞胗	醣 類：121.2 g
青菜：薑味小白菜	
湯：蘿蔔黑輪湯	

日期：5月15日 星期三

主食：紅醬培根義大利麵	熱 量：843 Kcal
主菜：香烤羅勒雞腿	蛋白質：24.3 g
副菜：莎莎醬佐鮮蔬	脂 肪：26.9 g
青菜：洋菇青花菜	醣 類：130.3 g
湯：巴西里南瓜濃湯	

