

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月29日 星期三

主食：家鄉味米粉 熱量：833 Kcal  
主菜：月桂葉滷雞腿 蛋白質：26.6 g  
副菜：油膏淋四角油腐 脂肪：21.7 g  
副菜：蒜片山茼蒿 醣類：134.7 g  
青菜：香蒜A菜  
湯：酸菜豬血湯

日期：3月30日 星期四

主食：白米飯 熱量：847 Kcal  
主菜：古早味鹹豬肉 蛋白質：29.1 g  
副菜：泰式寬粉 脂肪：22.0 g  
副菜：水果 醣類：133.0 g  
青菜：金菇高麗菜  
湯：虱目魚皮湯

