

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月7日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：840 Kcal  
主菜：甜麵醬燒肉片 蛋白質：27.9 g  
副菜：玉筍鮮燴 脂肪：22.6 g  
副菜：水果 醣類：131.5 g  
青菜：蒜油地瓜葉  
湯：魚丸蘿蔔蛤蜊湯

日期：4月8日 星期六

主食：地瓜飯 熱量：846 Kcal  
主菜：鹽酥安康魚丁 蛋白質：22.8 g  
副菜：豆乳拌芽菜木鬚 脂肪：24.6 g  
副菜：青椒肉絲 醣類：132.7 g  
青菜：培根高麗菜  
湯：活益比菲多

