

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月16日 星期五

主食：白米飯 熱量：830 Kcal  
主菜：香酥檸檬魚 蛋白質：28.9 g  
副菜：青椒肉絲 脂肪：26.0 g  
副菜：蘿蔔海帶結麵輪 醣類：119.9 g  
青菜：火腿高麗菜  
湯：黃瓜貢丸湯

日期：3月17日 星期六

主食：小米飯 熱量：846 Kcal  
主菜：桂竹筍燒雞 蛋白質：30.4 g  
副菜：水果 脂肪：26.9 g  
副菜：大白菜魚羹 醣類：121.4 g  
青菜：蒜味青花菜  
湯：酸菜豬血湯

