

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月20日 星期五

主食：白米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：芋頭蒸肉 蛋白質：22.7 g  
副菜：脆筍燴花魷魚 脂肪：22.6 g  
副菜：魚香茄子 醣類：137.0 g  
青菜：香蒜高麗菜  
湯：香醇奶茶

日期：4月23日 星期一

主食：白米飯 熱量：841 Kcal  
主菜：蘿蔔燒雞 蛋白質：27.2 g  
副菜：德國香腸拌豆芽菜 脂肪：25.2 g  
副菜：黃干絲拌金針菇 醣類：127.1 g  
青菜：絲瓜麵線  
湯：黃瓜貢丸湯

