

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月9日 星期六

主食：五穀米飯 熱量：839 Kcal  
主菜：香酥白帶魚 蛋白質：28.8 g  
副菜：榨菜炒肉絲 脂肪：25.1 g  
副菜：高麗菜燜貢丸片 醣類：121.4 g  
青菜：雙色花椰  
湯：蒜頭蛤蜊雞湯

日期：4月11日 星期一

主食：白米飯 熱量：840 Kcal  
主菜：三杯豬柳 蛋白質：27.2 g  
副菜：鹹蛋南瓜 脂肪：27.0 g  
副菜：田園四色 醣類：121.6 g  
青菜：蒜香菠菜  
湯：椰果奶茶

