

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月21日 星期一

主食：白米飯 熱量：831 Kcal  
主菜：冬瓜燒肉 蛋白質：27.3 g  
副菜：香酥紫茄 脂肪：22.9 g  
副菜：蒜末地瓜葉 醣類：128.9 g  
青菜：蒜油萵苣  
湯：紫米紅豆甜湯

日期：3月22日 星期二

主食：胚芽小米飯 熱量：835 Kcal  
主菜：黑椒醬洋蔥雞丁 蛋白質：25.1 g  
副菜：麻油米血 脂肪：23.7 g  
副菜：沙茶芥蘭豬肝 醣類：129.2 g  
青菜：紅K高麗菜  
湯：榨菜肉絲湯

