

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月29日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：845 Kcal  
主菜：糖醋雞丁 蛋白質：30.2 g  
副菜：關東煮 脂肪：24.8 g  
副菜：脆筍油腐 醣類：125.8 g  
青菜：酸菜炒豆芽菜  
湯：吻魚海帶蛋花湯

日期：3月30日 星期三

主食：白米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：香酥秋刀魚 蛋白質：23.8 g  
副菜：鴨血凍豆腐 脂肪：26.2 g  
副菜：蒜味海茸 醣類：123.4 g  
青菜：紅K高麗菜  
湯：綠豆薏仁湯

