

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月6日 星期五

主食：白米飯 熱量：834 Kcal  
主菜：古早味鹹豬肉 蛋白質：23.1 g  
副菜：麻婆豆腐 脂肪：25.3 g  
副菜：水果 醣類：127.7 g  
青菜：皮蛋高麗菜  
湯：牛蒡蛤蜊蒜頭雞湯

日期：3月9日 星期一

主食：山島香鬆飯 熱量：846 Kcal  
主菜：炸醬拌素雞 蛋白質：31.7 g  
副菜：香菇蒸蛋 脂肪：20.2 g  
青菜：蒜香山茼蒿 醣類：136.6 g  
副菜：關東煮  
湯：蕃茄羅宋湯

