

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月15日 星期二

主食：糙米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：豆乳雞 蛋白質：29.4 g  
副菜：肉末筍干 脂肪：23.7 g  
副菜：德國香腸拌油菜 醣類：127.9 g  
青菜：銀芽雙耳  
湯：紅豆薏仁甜湯

日期：9月16日 星期三

主食：茄汁肉絲炒飯 熱量：838 Kcal  
副菜：椒鹽花枝丸 蛋白質：29.2 g  
副菜：水果 脂肪：25.7 g  
副菜：青花菜拌煙燻百頁豆腐 醣類：122.3 g  
湯：玉米蛋花湯

