

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月25日 星期五

主食：紫米飯 熱量：835 Kcal  
主菜：迷香蕃茄燉雞 蛋白質：24.8 g  
副菜：石篙筍炒肉絲 脂肪：24.8 g  
副菜：三色蒸蛋 醣類：127.4 g  
青菜：蒜香高麗菜  
湯：綠豆大麥仁甜湯

日期：9月26日 星期六

主食：糙米飯 熱量：840 Kcal  
主菜：糖醋排骨 蛋白質：24.4 g  
副菜：沙茶黑豆干 脂肪：28.2 g  
副菜：蒜香青花菜 醣類：122.5 g  
青菜：金菇菖菜  
湯：紫菜蛋花湯

