

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月28日 星期一

主食：白米飯 熱量：841 Kcal  
主菜：魚香肉絲 蛋白質：27.9 g  
副菜：菜脯炒干丁 脂肪：25.1 g  
副菜：豆薯炒木耳 醣類：124.1 g  
青菜：培根高麗菜  
湯：鳳梨苦瓜雞湯

日期：9月29日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：830 Kcal  
主菜：韓式辣炒魷魚 蛋白質：29.1 g  
副菜：海帶根肉絲 脂肪：19.9 g  
主食：皇帝豆燜豆包 醣類：133.8 g  
青菜：柴魚空心菜  
湯：蘋果椰果紅茶

