

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月18日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：828 Kcal  
主菜：花瓜燜雞 蛋白質：26.3 g  
副菜：甜麵醬米血 脂肪：25.6 g  
副菜：劍筍炒肉絲 醣類：121.4 g  
青菜：黑椒豆芽菜  
湯：白菜豬肝湯

日期：10月19日 星期二

主食：紫米飯 熱量：839 Kcal  
主菜：麻婆蛋豆腐 蛋白質：23.8 g  
副菜：椒鹽杏鮑菇 脂肪：25.7 g  
副菜：黑椒醬馬鈴薯 醣類：129.4 g  
青菜：玉米筍炒高麗菜  
湯：波霸綠茶

