

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月22日 星期三

主食：家鄉味米粉 熱量：829 Kcal  
副菜：土魷魚條 蛋白質：25.6 g  
副菜：香滷筍片油豆腐 脂肪：22.6 g  
青菜：香蒜空心菜 醣類：134.6 g  
湯：酸菜豬血湯

日期：9月23日 星期四

主食：白米飯 熱量：847 Kcal  
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：22.5 g  
副菜：泰式醬冬粉 脂肪：23.9 g  
副菜：水果 醣類：138.9 g  
青菜：蒜香高麗菜  
湯：蘿蔔魚柳湯

