

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月30日 星期四

主食：紅藜麥飯

熱 量：837 Kcal

主菜：鹽酥白旗魚丁

蛋白質：24.8 g

副菜：三杯皮蛋

脂 肪：25.5 g

副菜：薑絲油菜

醣 類：126.8 g

青菜：絲瓜麵線

湯：梅子綠茶

