

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月26日 星期三

主食：白米飯 熱量：848 Kcal  
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：24.3 g  
副菜：咖哩冬粉 脂肪：20.3 g  
副菜：水果 醣類：147.5 g  
青菜：香蒜地瓜葉  
湯：紫菜蛋花湯

日期：1月27日 星期四

主食：紫米飯 熱量：829 Kcal  
主食：三杯雞 蛋白質：29.0 g  
副菜：玉米粒炒火腿 脂肪：23.4 g  
副菜：榨菜炒肉絲 醣類：124.2 g  
青菜：麵線絲瓜  
湯：百香果紅茶

