

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月5日 星期三

主食：家鄉米苔目 熱量：821 Kcal  
主菜：椒鹽魚丁 蛋白質：22.3 g  
副菜：蜜汁豆干 脂肪：23.3 g  
青菜：蒜油空心菜 醣類：133.4 g  
湯：玉米木耳蛋花湯

日期：10月6日 星期四

主食：五穀米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：三杯豬柳 蛋白質：25.1 g  
副菜：蘿蔔絲炒鹹蛋 脂肪：24.0 g  
副菜：水果 醣類：130.2 g  
青菜：蠔味大白菜  
湯：絲瓜冬粉湯

