

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月11日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：咖哩雞 蛋白質：26.6 g  
副菜：蛋餃冬粉 脂肪：21.7 g  
副菜：水果 醣類：135.0 g  
青菜：蒜香花椰菜  
湯：西瓜綿魚皮魚丸湯

日期：3月14日 星期一

主食：鯉魚香鬆飯 熱量：843 Kcal  
主菜：炸醬拌素雞 蛋白質：30.3 g  
副菜：香滷筍干 脂肪：21.5 g  
副菜：關東煮 醣類：132.1 g  
青菜：紅蘿蔔高麗菜  
湯：蕃茄羅宋湯

