

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月1日 星期四

主食：白米飯 熱量：839 Kcal  
主菜：糖醋豬柳 蛋白質：30.1 g  
副菜：花椰菜拌培根 脂肪：24.9 g  
副菜：水果 醣類：123.6 g  
青菜：香滷桂竹筍  
湯：冬菜粉絲湯

日期：9月2日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：845 Kcal  
主菜：咖哩蕃茄雞 蛋白質：29.0 g  
副菜：豆菊高麗菜 脂肪：22.6 g  
副菜：青椒炒肉絲 醣類：132.3 g  
副菜：大黃瓜燜貢丸  
青菜：蛋酥豆芽菜  
湯：波霸綠茶

