

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月16日 星期五

主食：麥片飯 熱量：832 Kcal  
主菜：紹興酒滷豬腳 蛋白質：24.5 g  
副菜：五味茄子 脂肪：26.1 g  
青菜：高麗菜炒雞捲 醣類：124.7 g  
副菜：醬炒干絲  
湯：檸檬山粉圓

日期：9月19日 星期一

主食：白米飯 熱量：839 Kcal  
主菜：樹仔蒸魚 蛋白質：29.8 g  
副菜：醬燒黑豆干 脂肪：26.8 g  
副菜：蜜漬柴魚佐南瓜 醣類：119.4 g  
青菜：蒜油地瓜葉  
湯：瓢瓜魚丸湯

