

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月23日 星期一

主食：白米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：芋頭滷豬腳 蛋白質：28.1 g  
副菜：滷五香豆干 脂肪：22.9 g  
副菜：辣味黃豆芽 醣類：128.8 g  
青菜：蠔味大白菜  
湯：海帶結玉米湯

日期：10月24日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：833 Kcal  
主菜：鹽酥魚丁 蛋白質：24.1 g  
副菜：酸菜炒豬血 脂肪：27.0 g  
副菜：培根小黃瓜炒蛋 醣類：122.8 g  
青菜：香蒜高麗菜  
湯：綠豆地瓜湯

