

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月27日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：850 Kcal  
主菜：成都子雞 蛋白質：28.3 g  
副菜：醬燒豆干 脂肪：25.6 g  
青菜：雙色花椰菜 醣類：124.2 g  
湯：酸辣白菜湯

日期：10月30日 星期一

主食：白米飯 熱量：823 Kcal  
主菜：咖哩南瓜雞 蛋白質：24.8 g  
主菜：椒鹽彩椒百頁豆腐 脂肪：26.5 g  
副菜：蔥醬豆干絲 醣類：120.6 g  
青菜：薑味油菜  
湯：光泉鮮豆漿

