

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月13日 星期一

主食：鰹魚香鬆飯 熱量：843 Kcal  
主菜：糖醋黑豆干 蛋白質：29.6 g  
副菜：香滷筍干 脂肪：24.7 g  
副菜：關東煮 醣類：124.7 g  
青菜：紅蘿蔔高麗菜  
湯：蕃茄羅宋湯

日期：3月14日 星期二

主食：白米飯 熱量：845 Kcal  
主菜：酸菜鴨 蛋白質：25.3 g  
副菜：青椒炒肉絲 脂肪：24.1 g  
副菜：爽口雙耳 醣類：130.9 g  
青菜：青炒油菜  
湯：冬菜粉絲湯

