

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月25日 星期六

主食：白米飯 熱量：840 Kcal  
主菜：三杯肉絲 蛋白質：28.8 g  
副菜：滷冬瓜海帶結 脂肪：24.5 g  
副菜：五味茄子 醣類：123.3 g  
青菜：紅蔥醬地瓜葉  
青菜：小白菜下水湯

日期：3月27日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：846 Kcal  
主菜：甜麵醬燒肉片 蛋白質：28.9 g  
副菜：高麗菜拌雞捲 脂肪：22.9 g  
副菜：鮮菇燜瓢瓜麵筋 醣類：130.7 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：酸辣湯

