

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：8月3日 星期四

主食：白米飯 熱量：820 Kcal  
主菜：芋頭蒸肉 蛋白質：24.2 g  
副菜：螞蟻上樹 脂肪：21.2 g  
副菜：客家小炒 醣類：133.1 g  
青菜：蒜香油菜  
湯：冰涼仙草蜜

日期：8月4日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：829 Kcal  
主菜：茄汁咕嚕雞 蛋白質：27.9 g  
副菜：菜脯炒蛋 脂肪：21.9 g  
副菜：水果 醣類：128.4 g  
青菜：麵線絲瓜  
湯：榨菜肉絲湯

