

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月8日 星期五

主食：白米飯 熱量：846 Kcal  
主菜：蕃茄咖哩雞 蛋白質：28.8 g  
副菜：榨菜肉絲 脂肪：24.3 g  
水果：水果 醣類：127.0 g  
青菜：雙色花椰菜  
湯：紫菜蛋花湯

日期：9月11日 星期一

主食：鯉魚香鬆飯 熱量：829 Kcal  
主菜：香滷素雞 蛋白質：27.8 g  
副菜：蘑菇醬米血 脂肪：25.1 g  
副菜：菜脯洋蔥炒蛋 醣類：123.1 g  
青菜：鮑菇高麗菜  
湯：迷迭香羅宋湯

