

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月3日 星期一

主食：白米飯 熱量：831 Kcal  
主菜：蠔油滷肉 蛋白質：28.1 g  
副菜：鹹酥芋頭絲 脂肪：21.4 g  
副菜：蒲燒甜不辣 醣類：130.9 g  
青菜：蒜香山茼蒿  
湯：粉角綠茶

日期：3月4日 星期二

主食：白米飯 熱量：822 Kcal  
主菜：宮保雞丁 蛋白質：29.1 g  
副菜：金菇黃干絲 脂肪：23.9 g  
副菜：沙茶芥蘭炒豬肝 醣類：122.8 g  
青菜：香蒜豆芽菜  
主食：蕃茄羅宋湯

