

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：8月7日 星期五

主食：白米飯 熱量：820 Kcal  
主菜：芋頭蒸肉 蛋白質：24.5 g  
副菜：螞蟻上樹 脂肪：20.1 g  
副菜：客家小炒 醣類：135.0 g  
青菜：蒜香油菜  
湯：紅豆麥片湯

日期：8月10日 星期一

主食：白米飯 熱量：824 Kcal  
主菜：蔥油醬豆腐蒸魚 蛋白質：27.8 g  
副菜：青花菜拌德國香腸 脂肪：23.9 g  
副菜：紫酥茄子 醣類：124.1 g  
青菜：香蒜高麗菜  
湯：榨菜肉絲湯

