

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月15日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：837 Kcal  
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：26.9 g  
副菜：香滷桂竹筍 脂肪：24.6 g  
副菜：鮮菇燜瓢瓜麵筋 醣類：128.6 g  
青菜：薑味油菜  
湯：花豆地瓜湯

日期：3月16日 星期六

主食：白米飯 熱量：828 Kcal  
主菜：咖哩雞 蛋白質：24.9 g  
副菜：蛋餃冬粉 脂肪：21.7 g  
副菜：水果 醣類：133.0 g  
青菜：蒜泥醬地瓜葉  
湯：西瓜綿魚皮魚丸湯

