

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：2月21日 星期二

主食：蕎麥飯 熱量：824 Kcal  
主菜：豆乳雞 蛋白質：29.6 g  
副菜：五更鴨血凍豆腐 脂肪：25.5 g  
副菜：鹹蛋炒苦瓜 醣類：117.3 g  
青菜：蒜香高麗菜  
湯：綠豆薏仁湯



日期：2月22日 星期三

主食：沙茶拌米粉 熱量：839 Kcal  
副菜：虱目魚香腸 蛋白質：22.4 g  
青菜：扁魚白菜滷 脂肪：27.7 g  
湯：大頭菜排骨湯 醣類：127.4 g

