

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月27日 星期二

主食：紫米飯 熱量：823 Kcal  
主菜：蘿勒沙茶鴨 蛋白質：27.9 g  
副菜：油菜雞胗 脂肪：22.3 g  
副菜：四季豆炒肉絲 醣類：126.3 g  
青菜：吻魚大白菜  
湯：玉米豆薯湯

日期：3月28日 星期三

主食：家鄉味米粉 熱量：835 Kcal  
副菜：香酥四角油豆腐 蛋白質：26.6 g  
副菜：五香滷蛋 脂肪：23.7 g  
青菜：蒜片萵苣 醣類：131.4 g  
湯：虱目魚皮湯

