

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月8日 星期一

主食：白米飯 熱量：848 Kcal  
主菜：五香豆干拌毛豆 蛋白質：29.1 g  
副菜：蕃茄洋蔥炒蛋 脂肪：23.3 g  
副菜：香滷筍干 醣類：130.1 g  
青菜：袖珍菇燜絲瓜  
湯：蔬食酸辣湯

日期：10月9日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：813 Kcal  
主菜：紅糟香酥雞 蛋白質：25.9 g  
副菜：爽口銀芽雙耳 脂肪：20.9 g  
副菜：肉末菜豆 醣類：128.3 g  
青菜：蒜香高麗菜  
湯：紫米桂圓大麥仁湯

