

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月14日 星期二

主食：紫米飯 熱量：824 Kcal  
主菜：香酥鯛魚片 蛋白質：24.9 g  
副菜：金茸炒蛋 脂肪：24.4 g  
副菜：榨菜肉絲 醣類：121.4 g  
青菜：蒜油萵苣  
湯：當歸木瓜排骨湯

日期：3月15日 星期三

主食：客家米苔目 熱量：845 Kcal  
副菜：烤鴛鴦丸 蛋白質：25.6 g  
副菜：沙茶黑豆干 脂肪：28.0 g  
青菜：紅蔥醬拌地瓜葉 醣類：127.3 g  
湯：大頭菜貢丸湯

