

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月2日 星期一

主食：白米飯 熱量：834 Kcal  
主菜：沙茶黑豆干 蛋白質：22.0 g  
副菜：洋蔥炒蛋 脂肪：26.8 g  
副菜：黑椒醬脆筍杏鮑菇 醣類：126.1 g  
青菜：玉米筍炒高麗菜  
湯：波霸奶茶

日期：10月3日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：847 Kcal  
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：29.9 g  
副菜：韓味木鬚黃豆芽 脂肪：24.3 g  
副菜：蒜香四季豆雞絲 醣類：127.6 g  
青菜：黑糖紅豆麻糬/薑絲油菜  
湯：菜脯雞湯

