

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月19日 星期四

主食：白米飯  
主菜：蔘冬瓜蒸魚  
副菜：白菜肉羹  
副菜：香滷筍干  
青菜：薑味油菜  
湯：香菇雞湯

熱 量：784 Kcal  
蛋白質：27.7 g  
脂 肪：21.1 g  
醣 類：117.8 g

日期：10月20日 星期五

主食：麥片飯  
主菜：紅糟鹽酥雞  
副菜：螞蟻上樹  
副菜：水果  
青菜：芙蓉莧菜  
湯：芋頭地瓜圓湯

熱 量：842 Kcal  
蛋白質：24.0 g  
脂 肪：23.0 g  
醣 類：135.2 g

