

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月3日 星期四

主食：白米飯 熱量：840 Kcal  
主菜：成都子雞 蛋白質：29.6 g  
副菜：客家小炒 脂肪：23.2 g  
副菜：水果 醣類：125.8 g  
青菜：雙色花椰菜  
湯：沙茶蕃茄木耳高麗菜湯

日期：10月4日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：三杯豬柳 蛋白質：24.1 g  
副菜：蘿蔔絲炒鹹蛋 脂肪：22.3 g  
副菜：油菜拌竹輪 醣類：134.2 g  
青菜：蠔味大白菜  
湯：絲瓜冬粉湯

