

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月8日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：840 Kcal  
主菜：紅糟香酥雞 蛋白質：25.9 g  
副菜：爽口銀芽雙耳 脂肪：23.9 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

日期：10月9日 星期三

主食：家鄉米苔目 熱量：847 Kcal  
主菜：椒鹽魚丁 蛋白質：21.5 g  
副菜：蜜汁豆干 脂肪：26.8 g  
青菜：蒜油空心菜 醣類：133.2 g  
湯：蘿蔔赤肉羹湯

