

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月12日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：844 Kcal  
主菜：蒜香安康魚丁 蛋白質：26.0 g  
副菜：金菇雞絲拌筍/黑糖紅豆麻 脂肪：23.1 g  
副菜：蟹味棒大黃瓜 醣類：132.0 g  
青菜：蒜油地瓜葉  
湯：四神排骨湯

日期：9月16日 星期一

主食：白米飯 熱量：822 Kcal  
主菜：泡菜炒肉片 蛋白質：22.7 g  
副菜：五味茄子 脂肪：25.0 g  
副菜：蘋果沙拉 醣類：125.7 g  
青菜：薑香鵝白菜

