

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：8月15日 星期一

主食：白米飯 熱量：835 Kcal  
主菜：醬爆雞丁 蛋白質：30.1 g  
副菜：花椰菜拌雞胗 脂肪：24.7 g  
副菜：辣炒桂竹筍 醣類：123.9 g  
青菜：紅絲高麗菜  
湯：豆腐味噌湯

日期：8月16日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：834 Kcal  
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：26.5 g  
副菜：紫酥茄子 脂肪：21.8 g  
副菜：田園四色 醣類：140.9 g  
青菜：蒜香龍鬚菜  
湯：奇亞籽洛神茶

