

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月1日 星期四

主食：白米飯 熱量：835 Kcal  
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：27.8 g  
副菜：小黃瓜拌香腸 脂肪：25.3 g  
副菜：滷蘿蔔玉米豆皮結 醣類：124.1 g  
青菜：培根豆芽菜  
湯：精力蜆湯

日期：3月2日 星期五

主食：糙米飯 熱量：843 Kcal  
主菜：花生豬腳 蛋白質：29.5 g  
副菜：三色蒸蛋 脂肪：24.6 g  
副菜：筍絲炒金針菇 醣類：125.4 g  
青菜：蒜香菠菜  
湯：紫米紅豆湯圓

