

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月1日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：826 Kcal  
主菜：皇帝豆燒雞 蛋白質：28.3 g  
副菜：鹹蛋南瓜 脂肪：24.7 g  
副菜：沙茶白菜燜油腐 醣類：122.9 g  
副菜：蒜油青花菜  
湯：檸檬愛玉

日期：11月2日 星期三

主食：家鄉味米粉 熱量：823 Kcal  
主菜：香烤八寶丸 蛋白質：22.4 g  
副菜：涼拌小黃瓜 脂肪：23.1 g  
青菜：蒜香空心菜 醣類：134.1 g  
湯：酸菜豬血湯

