

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月3日 星期四

主食：白米飯 熱量：823 Kcal  
主菜：烤鹹魚 蛋白質：28.4 g  
副菜：回鍋肉片 脂肪：24.3 g  
副菜：滷馬鈴薯紅蘿蔔 醣類：124.4 g  
青菜：薑香小白菜  
湯：菜脯雞湯

日期：11月4日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：835 Kcal  
主菜：樹仔蒸肉 蛋白質：28.4 g  
副菜：彩椒皮蛋 脂肪：24.5 g  
副菜：培根銀芽 醣類：124.2 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：綠豆QQ湯

