

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月10日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：840 Kcal  
主菜：蒜酥魚丁 蛋白質：26.3 g  
副菜：水果沙拉 脂肪：22.0 g  
副菜：雞胗拌菜豆 醣類：133.3 g  
青菜：薑絲小白菜  
湯：紅豆桂圓甜湯

日期：11月11日 星期三

主菜：香腸炒飯 熱量：832 Kcal  
副菜：蒲燒雞翅 蛋白質：27.8 g  
副菜：豆干炒菜脯 脂肪：21.3 g  
青菜：蒜味山萵蒿 醣類：129.1 g

