

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月16日 星期一

主食：白米飯 熱量：830 Kcal  
主菜：塔香鹽酥雞 蛋白質：26.7 g  
副菜：糖醋馬鈴薯 脂肪：22.8 g  
副菜：田園四色 醣類：128.9 g  
青菜：油蔥醬地瓜葉  
湯：瓢瓜蛋花湯

日期：11月17日 星期二

主食：紫米飯 熱量：827 Kcal  
主菜：韓式肉片鍋 蛋白質：25.3 g  
副菜：蔥花醬油皮蛋 脂肪：23.3 g  
青菜：蒜味菠菜 醣類：129.4 g  
副菜：香滷桂竹筍  
湯：花豆薏仁甜湯

