

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月26日 星期四

主食：白米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：酸菜鴨 蛋白質：25.0 g  
副菜：豆瓣醬冬粉 脂肪：23.8 g  
副菜：油菜炒花枝丸 醣類：131.6 g  
青菜：白精靈菇燜絲瓜  
湯：枸杞紅棗綠豆湯

日期：11月27日 星期五

主食：白米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：香菇肉燥 蛋白質：26.6 g  
副菜：客家小炒 脂肪：21.7 g  
副菜：水果 醣類：135.7 g  
青菜：蒜香高麗菜  
湯：酸菜豬血湯

