

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月15日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：820 Kcal  
主菜：樹仔豆腐蒸魚 蛋白質：25.8 g  
副菜：脆筍炒木耳 脂肪：22.9 g  
副菜：回鍋肉片 醣類：126.9 g  
青菜：薑絲尼龍菜  
湯：四神排骨湯

日期：12月16日 星期三

主食：麻油雞飯 熱量：825 Kcal  
主菜：雲頂茶葉蛋 蛋白質：25.0 g  
副菜：水果 脂肪：25.2 g  
青菜：蒜味地瓜葉 醣類：124.6 g  
湯：蕃茄蔬菜湯

