

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月3日 星期四

主食：糙米飯 熱量：837 Kcal  
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：24.9 g  
副菜：豆瓣醬劍筍 脂肪：25.2 g  
副菜：關東煮 醣類：122.4 g  
青菜：蛋酥莧菜  
湯：當歸青木瓜排骨湯

日期：12月4日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：832 Kcal  
主菜：雙蔥燒雞 蛋白質：26.5 g  
副菜：蒜味海帶絲 脂肪：23.5 g  
副菜：芥蘭拌花魷魚 醣類：127.5 g  
青菜：德國香腸炒高麗菜  
湯：茉香綠茶

