

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月9日 星期三

主食：醬燒日式豬排漢堡 熱量：834 Kcal  
主菜：紅豆捲 蛋白質：21.9 g  
青菜：三角薯餅/蕃茄醬 脂肪：24.8 g  
湯：青花菜南瓜濃湯 醣類：133.0 g

日期：12月10日 星期四

主食：白米飯 熱量：821 Kcal  
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：26.8 g  
副菜：鮪魚聰明蛋 脂肪：22.3 g  
副菜：水果 醣類：132.8 g  
青菜：蒜味空心菜  
湯：冬瓜魚丸湯

