

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月15日 星期五

主食：麥片飯 熱量：846 Kcal  
主菜：三杯雞 蛋白質：25.7 g  
副菜：蔭瓜冬瓜海帶結 脂肪：23.5 g  
副菜：青椒炒肉絲 醣類：130.3 g  
青菜：黑椒豆芽菜  
湯：可可亞

日期：11月18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

