

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月12日 星期二

主食：紅藜麥飯 熱量：832 Kcal  
主菜：蒲燒鹹魚 蛋白質：28.7 g  
副菜：高麗菜凍豆腐鍋 脂肪：24.3 g  
副菜：青椒炒肉絲 醣類：126.8 g  
青菜：蒜味山萵蒿  
湯：玉米濃湯

日期：1月13日 星期三

主食：什錦烏龍麵 熱量：842 Kcal  
主菜：虱目魚香腸 蛋白質：26.6 g  
副菜：雲頂泡菜 脂肪：27.7 g  
青菜：蒜香菠菜 醣類：125.5 g  
湯：蕃茄蛋花湯

