

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月29日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：835 Kcal  
主菜：味噌燒雞 蛋白質：25.4 g  
副菜：白菜肉羹 脂肪：25.8 g  
副菜：泰式醬甜不辣 醣類：124.0 g  
青菜：蒜香青花菜  
湯：百香綠茶

日期：11月30日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：五味醬豬柳 蛋白質：27.7 g  
副菜：蒜香海帶絲 脂肪：22.1 g  
副菜：米粉絲瓜 醣類：131.8 g  
青菜：蒜油萵苣  
湯：豆薯魚柳湯

