

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月13日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：鳳梨苦瓜雞 蛋白質：27.4 g  
副菜：小黃瓜炒肉捲 脂肪：24.3 g  
副菜：海帶結滷麵輪 醣類：127.0 g  
青菜：蒜味高麗菜  
湯：菠菜豬肝湯

日期：12月14日 星期二

主食：麥片小米飯 熱量：820 Kcal  
主菜：樹仔豆腐蒸魚 蛋白質：25.0 g  
副菜：脆筍炒木耳 脂肪：22.4 g  
副菜：沙茶豆芽雞絲 醣類：128.8 g  
青菜：薑絲尼龍菜  
湯：四神排骨湯

