

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月29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

日期：11月30日 星期三

主食：古早味粿條 熱量：837 Kcal  
主菜：甜辣醬滷翅腿 蛋白質：27.9 g  
青菜：薑味油菜 脂肪：25.9 g  
副菜：酥烤藍莓派 醣類：125.8 g  
湯：玉米蛋花湯

