

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月7日 星期三

主食：卡拉雞排漢堡 熱量：834 Kcal  
主菜：紅豆捲 蛋白質：21.9 g  
青菜：三角薯餅/蕃茄醬 脂肪：24.8 g  
湯：青花菜南瓜濃湯 醣類：133.0 g

日期：12月8日 星期四

主食：白米飯 熱量：827 Kcal  
主菜：芋頭燜雞 蛋白質：27.6 g  
副菜：鮪魚聰明蛋 脂肪：23.0 g  
副菜：水果 醣類：126.2 g  
青菜：蒜味高麗菜  
湯：冬瓜魚丸湯

