

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月10日 星期二

主食：藜麥糙米飯 熱量：832 Kcal  
主菜：蒲燒鹹魚 蛋白質：28.6 g  
副菜：白蘿蔔凍豆腐鍋 脂肪：24.8 g  
副菜：青椒炒肉絲 醣類：124.8 g  
青菜：蒜味高麗菜  
湯：牛蒡蛤蜊蒜頭雞湯



日期：1月11日 星期三

主食：什錦烏龍麵 熱量：821 Kcal  
主菜：迷迭香翅腿 蛋白質：28.5 g  
副菜：香酥花枝丸 脂肪：23.5 g  
青菜：蒜香菠菜 醣類：127.1 g  
湯：波霸奶茶

