

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月17日 星期五

主食：小米飯 熱量：850 Kcal  
主菜：紅燒花生豬腳 蛋白質：30.2 g  
副菜：蒜泥醬米血 脂肪：24.4 g  
副菜：高麗菜炒香腸 醣類：129.0 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：仙楂烏梅湯

日期：11月20日 星期一

主食：鯉魚香鬆飯 熱量：843 Kcal  
主菜：黑椒醬油豆腐 蛋白質：29.8 g  
副菜：蘑菇炒蛋 脂肪：24.5 g  
副菜：咖哩豆菊 醣類：125.1 g  
副菜：金菇豆芽菜  
湯：蕃茄羅宋湯

