

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月27日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：835 Kcal  
主菜：味噌燒雞 蛋白質：25.4 g  
副菜：白菜肉羹 脂肪：25.8 g  
副菜：泰式醬甜不辣 醣類：124.0 g  
青菜：蒜香青花菜  
湯：百香綠茶

日期：11月28日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：850 Kcal  
主菜：五味醬豬柳 蛋白質：28.7 g  
副菜：蒜香海帶絲 脂肪：20.5 g  
副菜：米粉絲瓜 醣類：135.9 g  
青菜：蒜油萵苣  
湯：豆薯魚丸湯

