

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月9日 星期四

主食：白米飯 熱量：828 Kcal  
主菜：蕃茄鳳梨燒肉 蛋白質：24.7 g  
副菜：三色蒸蛋 脂肪：24.7 g  
副菜：水果 醣類：126.7 g  
青菜：蒜香高麗菜  
湯：虱目魚皮湯

日期：11月10日 星期五

主食：麥片飯 熱量：848 Kcal  
主菜：三杯雞 蛋白質：25.2 g  
副菜：蔭瓜冬瓜海帶結 脂肪：22.4 g  
副菜：青椒炒肉絲 醣類：135.2 g  
青菜：黑椒豆芽菜  
湯：紅豆桂圓甜湯

