

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月1日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：826 Kcal  
主菜：雙蔥燒雞 蛋白質：23.3 g  
副菜：蒜味海帶絲 脂肪：24.9 g  
副菜：芥蘭拌花魷魚 醣類：127.0 g  
青菜：香腸炒高麗菜  
湯：濃醇奶綠

日期：12月4日 星期一

主食：鯉魚香鬆飯 熱量：846 Kcal  
主菜：香菇筍燒豆干 蛋白質：24.3 g  
副菜：咖哩洋芋 脂肪：25.2 g  
副菜：羅勒麻油米血 醣類：130.8 g  
青菜：蒜味菠菜  
湯：波霸紅茶

