

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月8日 星期一

主食：白米飯 熱量：838 Kcal  
主菜：味噌燒雞 蛋白質：30.5 g  
副菜：沙茶芥蘭豬肝 脂肪：25.1 g  
副菜：鹹蛋苦瓜 醣類：124.9 g  
青菜：田園四色  
湯：柴魚瓢瓜湯

日期：1月9日 星期二

主食：藜麥糙米飯 熱量：773 Kcal  
主菜：蒲燒鹹魚 蛋白質：26.8 g  
副菜：大白菜凍豆腐鍋 脂肪：19.5 g  
副菜：青椒炒肉絲 醣類：123.9 g  
青菜：蒜味高麗菜  
湯：牛蒡蛤蜊蒜頭雞湯

