

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月9日 星期三

主食：鍋燒意麵 熱量：821 Kcal  
主菜：小黑輪條/魚餃 蛋白質：22.8 g  
副菜：珍珠魚丸/烏蛋 脂肪：26.9 g  
副菜：黑糖馬拉糕 醣類：124.3 g

日期：1月10日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：846 Kcal  
主菜：泰式肉片 蛋白質：34.8 g  
副菜：甜麵醬燒豆包 脂肪：21.6 g  
副菜：大白菜燜花魷魚 醣類：134.3 g  
青菜：蒜香龍鬚菜  
湯：桂圓枸杞銀耳湯

