

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月16日 星期四

主食：白米飯 熱量：838 Kcal  
主菜：皇帝豆燒雞 蛋白質：27.3 g  
副菜：回鍋肉片 脂肪：21.8 g  
副菜：水果 醣類：133.2 g  
青菜：麵線絲瓜  
湯：虱目魚皮湯

日期：11月17日 星期五

主食：胚芽米飯 熱量：842 Kcal  
主菜：青木瓜燉肉 蛋白質：28.7 g  
副菜：糖醋茄子 脂肪：22.9 g  
副菜：玉米炒洋蔥毛豆 醣類：130.0 g  
青菜：香蒜青江菜  
湯：紅豆紫米湯

