

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月7日 星期三

主食：蕎麥飯 熱量：831 Kcal  
主菜：樹仔蒸魚 蛋白質：25.3 g  
副菜：醬燒洋芋 脂肪：26.3 g  
副菜：高麗菜拌八寶丸 醣類：122.0 g  
青菜：薑絲小白菜  
湯：香濃可可亞

日期：12月8日 星期四

主食：焗烤培根蕃茄螺旋麵 熱量：836 Kcal  
主菜：麥克雞塊 蛋白質：28.0 g  
青菜：美味青花菜 脂肪：26.0 g  
湯：巴西里南瓜濃湯 醣類：126.9 g

