

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月10日 星期一

主食：山島香鬆飯 熱量：843 Kcal  
主菜：香菇筍燒豆干 蛋白質：25.3 g  
副菜：咖哩洋芋 脂肪：25.1 g  
副菜：羅勒麻油米血 醣類：129.3 g  
青菜：蒜味菠菜  
湯：味噌豆腐湯

日期：12月11日 星期二

主食：蕎麥飯 熱量：830 Kcal  
主菜：豆乳洋蔥燒雞 蛋白質：22.2 g  
副菜：榨菜炒肉絲 脂肪：23.7 g  
副菜：香酥洋香菜紫茄 醣類：130.5 g  
青菜：蟹味棒高麗菜  
湯：珍珠紅茶

