

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月7日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：843 Kcal  
主菜：芋頭蒸肉 蛋白質：26.6 g  
副菜：芥蘭拌花魷魚 脂肪：23.1 g  
副菜：黑椒醬豆腸 醣類：134.9 g  
青菜：蛋酥莧菜  
湯：茉香綠茶

日期：12月8日 星期六

主食：焗烤迷迭香肉醬蕃茄螺旋麵 熱量：833 Kcal  
主菜：麥克雞塊 蛋白質：29.8 g  
青菜：美味青花菜 脂肪：23.0 g  
湯：蛤蜊巧達濃湯 醣類：130.6 g

