

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月18日 星期一

主食：紫米飯 熱量：835 Kcal  
主菜：韓式泡菜肉片鍋 蛋白質：25.6 g  
副菜：香酥茄子 脂肪：26.1 g  
副菜：小黃瓜拌雞胗 醣類：122.6 g  
青菜：薑味尼龍菜  
湯：冬瓜文蛤湯

日期：12月19日 星期二

主食：白米飯 熱量：849 Kcal  
主菜：咖哩百頁豆腐 蛋白質：23.7 g  
副菜：三杯香菇海帶根 脂肪：25.0 g  
副菜：烤椒鹽黑輪 醣類：132.3 g  
青菜：美味青花菜  
湯：波霸紅茶

