

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月29日 星期一

主食：白米飯 熱量：850 Kcal  
主菜：麻油雞 蛋白質：29.1 g  
副菜：菜豆炒紅蘿蔔絲 脂肪：25.9 g  
副菜：青椒肉絲 醣類：122.3 g  
青菜：火腿高麗菜  
湯：韭香酸菜豬血湯

日期：1月30日 星期二

主食：小米飯 熱量：828 Kcal  
主菜：椒鹽鯛魚片 蛋白質：23.9 g  
副菜：咖哩南瓜 脂肪：26.9 g  
副菜：筍片炒木鬚 醣類：122.8 g  
青菜：培根豆芽菜  
湯：四神排骨湯

