

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月5日 星期六

主食：白米飯 熱量：847 Kcal  
主菜：咖哩雞 蛋白質：27.5 g  
副菜：高麗菜拌香腸片 脂肪：24.0 g  
副菜：水果 醣類：130.7 g  
青菜：蒜泥醬地瓜葉  
湯：大黃瓜黑輪湯

日期：11月7日 星期一

主食：白米飯 熱量：823 Kcal  
主菜：麻婆豆腐 蛋白質：25.3 g  
副菜：紅蘿蔔炒蛋 脂肪：26.6 g  
副菜：鮮菇拌玉米毛豆 醣類：120.1 g  
青菜：高麗菜拌海帶芽  
湯：蕃茄羅宋湯

