

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月14日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：839 Kcal  
主菜：甜麵醬燒肉片 蛋白質：26.4 g  
副菜：大黃瓜燜蟹味棒 脂肪：25.2 g  
副菜：白菜滷百頁蘿蔔 醣類：126.4 g  
青菜：蒜香豆芽菜  
湯：梅子綠茶

日期：11月15日 星期三

主食：炒什錦烏龍麵 熱量：837 Kcal  
主菜：烤滿漢香腸 蛋白質：29.8 g  
副菜：雲頂泡菜 脂肪：21.0 g  
青菜：薑絲尼龍菜 醣類：135.6 g  
湯：豆薯柴魚蛋花湯

