

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月21日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：838 Kcal  
主菜：蘿勒沙茶鴨 蛋白質：27.3 g  
副菜：小黃瓜拌黑輪片 脂肪：23.3 g  
副菜：油菜拌花魷 醣類：128.1 g  
青菜：培根高麗菜  
湯：桂圓紅棗茶

日期：11月22日 星期三

主食：茄汁肉絲炒飯 熱量：832 Kcal  
主菜：滷木耳香菇貢丸 蛋白質：29.0 g  
副菜：乾扁四季豆 脂肪：25.1 g  
青菜：香蒜龍鬚菜 醣類：123.4 g  
湯：小白菜下水湯

