

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月1日 星期四

主食：白米飯 熱量：839 Kcal  
主菜：桶筍燜雞 蛋白質：28.6 g  
副菜：黑椒醬豆腸 脂肪：27.2 g  
副菜：蒜香海帶絲 醣類：121.6 g  
青菜：蒜香地瓜葉  
湯：檸檬紅茶

日期：11月2日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：845 Kcal  
主菜：沙茶醬豬柳 蛋白質：23.1 g  
副菜：高麗菜拌德國香腸 脂肪：26.0 g  
副菜：水果 醣類：128.7 g  
青菜：培根豆芽菜  
湯：蘿蔔黑輪湯

