

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：7月27日 星期一

主食：白米飯 熱量：850 Kcal  
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：28.3 g  
副菜：豆豉菜脯炒干丁 脂肪：19.7 g  
副菜：蠔味大白菜 醣類：145.3 g  
青菜：芙蓉絲瓜  
湯：波霸紅茶

日期：7月28日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：837 Kcal  
主菜：香酥魚丁 蛋白質：25.7 g  
副菜：蒜香海帶絲 脂肪：24.8 g  
副菜：田園四色 醣類：127.3 g  
青菜：培根高麗菜  
湯：菜脯雞湯

