

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：7月3日 星期五

主食：白米飯 熱量：823 Kcal  
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：27.4 g  
副菜：四季豆炒雞絲 脂肪：26.0 g  
副菜：筍絲金針木耳 醣類：127.2 g  
青菜：培根高麗菜  
湯：大黃瓜魚丸湯

日期：7月6日 星期一

主食：鰹魚香鬆飯 熱量：822 Kcal  
主菜：咖哩麵輪南瓜 蛋白質：21.7 g  
副菜：蔥花菜脯炒蛋 脂肪：25.9 g  
副菜：菜豆山藥木耳 醣類：123.7 g  
青菜：甜不辣炒高麗菜  
湯：桂圓紅棗茶

