

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：7月9日 星期四

主食：紫米飯 熱量：826 Kcal  
主菜：三杯鴨 蛋白質：22.5 g  
副菜：玉米炒香腸 脂肪：26.6 g  
副菜：榨菜炒肉絲 醣類：122.8 g  
青菜：薑絲尼龍菜  
湯：紅豆奶茶

日期：7月10日 星期五

主食：白米飯 熱量：825 Kcal  
主菜：紅蔥香菇肉燥 蛋白質：26.8 g  
副菜：豆芽菜拌雞絲 脂肪：24.1 g  
副菜：水果 醣類：122.7 g  
青菜：火腿高麗菜  
湯：冬瓜蛤蜊湯

