

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月1日 星期二

主食：胚芽米飯  
主菜：椒鹽魚丁  
副菜：三杯皮蛋  
副菜：薑香油菜  
青菜：絲瓜麵線  
湯：梅子紅茶

熱 量：831 Kcal  
蛋白質：24.6 g  
脂 肪：25.7 g  
醣 類：124.7 g

日期：9月2日 星期三

主食：什錦麵疙瘩  
主菜：烤滿漢香腸  
副菜：雲頂泡菜  
青菜：醬淋海帶捲  
湯：虱目魚皮湯

熱 量：825 Kcal  
蛋白質：25.7 g  
脂 肪：25.9 g  
醣 類：126.2 g

