

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月20日 星期四

主食：白米飯 熱量：849 Kcal  
主菜：香菇肉燥 蛋白質：28.7 g  
副菜：白菜魚羹 脂肪：22.8 g  
副菜：水果 醣類：136.7 g  
青菜：香鬆青花菜  
湯：冬瓜蛤蜊湯

日期：10月21日 星期五

主食：小米飯 熱量：828 Kcal  
主菜：紫蘇梅子雞 蛋白質：25.0 g  
副菜：香草南瓜 脂肪：24.9 g  
副菜：西芹筍片炒花魷 醣類：122.4 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：仙草蜜

