

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月19日 星期一

主食：白米飯 熱量：847 Kcal  
主菜：塔香三杯雞 蛋白質：24.1 g  
副菜：冬瓜蒸蛤蜊 脂肪：25.2 g  
副菜：海帶根拌香腸 醣類：129.0 g  
青菜：紅蘿蔔豆芽菜  
湯：桂圓米糕粥

日期：12月20日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：841 Kcal  
主食：泡菜炒蛋 蛋白質：21.6 g  
副菜：宮保西芹甜不辣 脂肪：25.3 g  
副菜：青椒炒干絲 醣類：130.5 g  
青菜：米粉絲瓜  
湯：蔬食酸辣湯

