

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：7月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：849 Kcal  
主菜：香辣咖哩鴨 蛋白質：27.4 g  
副菜：芥蘭拌五香豆干 脂肪：28.2 g  
副菜：鹹蛋炒瓢瓜 醣類：122.4 g  
青菜：鮮菇高麗菜  
湯：椰果綠茶



日期：7月26日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：848 Kcal  
主菜：蒜香柳葉魚 蛋白質：27.2 g  
副菜：彩椒甜不辣 脂肪：26.5 g  
副菜：雞肉拌木鬚豆芽菜 醣類：123.9 g  
青菜：薑絲小白菜  
湯：鮮筍排骨湯

