

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：8月11日 星期四

主食：糙米飯 熱量：846 Kcal  
主菜：麵輪肉燥 蛋白質：26.0 g  
副菜：沙茶寬冬粉 脂肪：25.9 g  
副菜：水果 醣類：132.9 g  
青菜：金菇白菜  
湯：紫菜蛋花湯

日期：8月12日 星期五

主食：小米飯 熱量：843 Kcal  
主菜：梅子雞 蛋白質：27.4 g  
副菜：椒鹽百頁豆腐 脂肪：26.0 g  
副菜：石篙筍炒肉絲 醣類：125.5 g  
青菜：薑絲小白菜  
湯：珍珠奶茶

