

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：8月19日 星期五

主食：胚芽米飯 熱量：838 Kcal  
主菜：椒鹽魚丁 蛋白質：26.3 g  
副菜：蠔味大白菜 脂肪：21.9 g  
副菜：蘿蔔滷素雞海結 醣類：134.4 g  
青菜：芙蓉絲瓜  
湯：紫米花豆甜湯

日期：8月30日 星期二

主食：白米飯 熱量：850 Kcal  
主菜：蔥油雞 蛋白質：24.5 g  
副菜：青椒炒肉絲 脂肪：26.4 g  
副菜：高麗菜炒魷魚 醣類：127.2 g  
青菜：韓式泡菜拌豆芽菜  
湯：冬瓜魚丸湯

