

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月5日 星期一

主食：山島香鬆飯 熱量：829 Kcal  
主菜：香滷素雞 蛋白質：27.8 g  
副菜：蘑菇醬米血 脂肪：25.1 g  
副菜：菜脯洋蔥炒蛋 醣類：123.1 g  
青菜：鮑菇高麗菜  
湯：迷迭香羅宋湯

日期：9月6日 星期二

主食：白米飯 熱量：825 Kcal  
主菜：冬瓜燒鴨 蛋白質：26.7 g  
副菜：香蒜海帶絲 脂肪：23.3 g  
副菜：小黃瓜拌雞丁 醣類：126.1 g  
青菜：蒜片萵苣  
湯：芋頭圓仔湯

