

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月13日 星期五

主食：紅藜麥飯 熱量：828 Kcal  
主菜：彩椒炒肉片 蛋白質：26.0 g  
副菜：培根瓢瓜 脂肪：25.0 g  
副菜：香酥紫茄 醣類：122.8 g  
青菜：薑味油菜  
湯：紫米桂圓大麥仁湯

日期：10月16日 星期一

主食：白米飯 熱量：830 Kcal  
主菜：花瓜燜雞 蛋白質：26.5 g  
副菜：甜麵醬米血 脂肪：25.6 g  
副菜：劍筍炒肉絲 醣類：121.5 g  
青菜：黑椒豆芽菜  
湯：白菜豬肝湯

