

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月10日 星期五

主食：白米飯 熱量：848 Kcal  
主菜：鹹蛋蔭瓜蒸肉 蛋白質：29.3 g  
副菜：芥蘭辣炒白魷魚 脂肪：24.8 g  
副菜：水果 醣類：125.0 g  
青菜：什錦大白菜  
湯：菜脯雞湯

日期：3月13日 星期一

主食：白米飯 熱量：848 Kcal  
主菜：貴妃雞 蛋白質：21.9 g  
副菜：油豆腐筍片 脂肪：27.2 g  
副菜：巴西里洋芋絲 醣類：127.6 g  
青菜：蒜炒高麗菜  
湯：紅豆薏仁湯

