

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月7日 星期四

主食：胚芽米飯 熱量：848 Kcal  
主菜：樹仔豆腐蒸魚 蛋白質：27.1 g  
副菜：客家小炒 脂肪：22.8 g  
副菜：水果 醣類：132.7 g  
青菜：雙色花椰菜  
湯：四神排骨湯

日期：12月8日 星期五

主食：焗烤通心麵 熱量：836 Kcal  
主菜：麥克雞塊 蛋白質：29.1 g  
青菜：彩蔬什錦 脂肪：25.6 g  
湯：蛤蜊巧達濃湯 醣類：126.3 g

