

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：8月9日 星期二

主食：白米飯  
主菜：咖哩百頁豆腐  
副菜：蕃茄炒蛋  
副菜：香滷米血  
青菜：鮮菇高麗菜  
湯：玉米冬瓜湯

熱 量：833 Kcal  
蛋白質：27.4 g  
脂 肪：23.1 g  
醣 類：129.4 g

日期：8月10日 星期三

主食：肉羹麵線  
主菜：燒肉片  
副菜：奶香餐包  
副菜：黑椒毛豆莢  
青菜：柴魚空心菜

熱 量：847 Kcal  
蛋白質：29.6 g  
脂 肪：24.6 g  
醣 類：129.8 g

