

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月8日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：844 Kcal  
主菜：芋頭燉雞 蛋白質：27.0 g  
副菜：油菜拌魷魚條 脂肪：26.1 g  
副菜：金菇拌筍絲 醣類：122.5 g  
青菜：薑香小白菜  
湯：香濃可可亞

日期：9月9日 星期五

主食：白米飯 熱量：842 Kcal  
主菜：鳩蛋肉燥 蛋白質：29.3 g  
副菜：白菜魚羹 脂肪：24.8 g  
副菜：水果 醣類：132.1 g  
青菜：雙色花椰菜  
湯：蘿蔔黑輪湯

