

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月24日 星期六

主食：白米飯 熱量：838 Kcal  
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：27.6 g  
副菜：鴨血豆腐煲 脂肪：25.3 g  
副菜：小黃瓜拌香腸 醣類：127.4 g  
青菜：蒜味豆芽菜  
湯：波霸紅茶

日期：9月26日 星期一

主食：白米飯 熱量：821 Kcal  
主菜：桶筍燒雞 蛋白質：22.2 g  
副菜：青椒肉絲 脂肪：26.0 g  
副菜：鮪魚聰明蛋 醣類：124.4 g  
青菜：蒜香高麗菜  
湯：大黃瓜魚丸湯

