

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月5日 星期六

主食：白米飯 熱量：841 Kcal  
主菜：香酥喜相逢 蛋白質：22.3 g  
副菜：高麗菜炒香腸 脂肪：24.8 g  
副菜：咖哩南瓜 醣類：131.8 g  
青菜：薑絲尼龍菜  
湯：冬瓜粉條湯

日期：10月7日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：八寶肉醬 蛋白質：29.2 g  
副菜：蕃茄洋蔥炒蛋 脂肪：23.5 g  
副菜：香滷筍干 醣類：128.8 g  
青菜：袖珍菇燜絲瓜  
湯：酸辣湯

