

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月2日 星期一

主食：白米飯 熱量：821 Kcal  
主菜：脆瓜蒸肉 蛋白質：28.5 g  
副菜：海茸雞絲 脂肪：23.7 g  
副菜：高麗菜炒花枝丸 醣類：122.3 g  
青菜：筍絲炒木耳  
湯：冬瓜玉米湯

日期：9月3日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：827 Kcal  
主菜：馬鈴薯燒雞 蛋白質：21.7 g  
副菜：三杯皮蛋 脂肪：25.1 g  
副菜：豆薯炒肉絲 醣類：128.5 g  
青菜：絲瓜麵線  
湯：梅子紅茶

