

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月14日 星期五

主食：白米飯 熱量：831 Kcal  
主菜：香菇燒雞 蛋白質：27.0 g  
副菜：酸白菜鴨血凍豆腐 脂肪：24.1 g  
副菜：水果 醣類：125.6 g  
青菜：火腿高麗菜  
湯：白蘿蔔貢丸湯

日期：9月15日 星期六

主食：薏仁飯 熱量：843 Kcal  
主菜：青木瓜燉肉 蛋白質：29.4 g  
副菜：鹹蛋南瓜 脂肪：23.9 g  
副菜：沙茶芥蘭豬肝 醣類：127.5 g  
青菜：黑椒豆芽菜  
湯：蜂蜜綠茶

