

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月20日 星期四

主食：白米飯 熱量：829 Kcal  
主菜：蔭冬瓜蒸魚 蛋白質：28.8 g  
副菜：白菜肉羹 脂肪：24.9 g  
副菜：香滷筍干 醣類：120.7 g  
青菜：蒜味豆芽菜  
湯：香菇雞湯

日期：10月21日 星期五

主食：白米飯 熱量：839 Kcal  
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：24.6 g  
副菜：高麗菜拌香捲 脂肪：26.8 g  
副菜：蒜味海帶絲 醣類：128.3 g  
青菜：蕃茄炒蛋  
湯：菠菜豬肝湯  
青菜：豆菊空心菜

