

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月5日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：三杯豬柳 蛋白質：24.1 g  
副菜：蘿蔔絲炒鹹蛋 脂肪：22.3 g  
副菜：油菜拌竹輪 醣類：134.2 g  
青菜：蠔味大白菜  
湯：絲瓜冬粉湯

日期：10月6日 星期六

主食：白米飯 熱量：802 Kcal  
主菜：香酥喜相逢 蛋白質：17.6 g  
副菜：高麗菜炒香腸 脂肪：25.7 g  
副菜：榨菜杏鮑菇 醣類：124.0 g  
青菜：薑絲小白菜  
湯：冬瓜粉條湯

