

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：8月16日 星期五

主食：白米飯 熱量：837 Kcal  
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：27.0 g  
副菜：高麗菜拌雞捲 脂肪：24.8 g  
副菜：水果 醣類：125.9 g  
青菜：蒜味豆芽菜  
湯：鳳梨苦瓜雞湯

日期：8月19日 星期一

主食：白米飯 熱量：837 Kcal  
主菜：花生豬腳 蛋白質：25.6 g  
副菜：大白菜燜魚丸 脂肪：25.3 g  
副菜：鮮筍片燒油豆腐 醣類：127.5 g  
青菜：蛤蜊絲瓜  
湯：珍珠奶茶

