

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：9月5日 星期三

主食：什錦麵疙瘩  
主菜：烤滿漢香腸  
副菜：雲頂泡菜  
湯：虱目魚皮湯  
青菜：薑絲油菜

熱 量：835 Kcal  
蛋白質：30.4 g  
脂 肪：26.7 g  
醣 類：123.1 g

日期：9月6日 星期四

主食：白米飯  
主菜：咖哩雞  
副菜：花椰菜拌魷魚  
副菜：水果  
青菜：培根高麗菜  
湯：冬菜粉絲湯

熱 量：850 Kcal  
蛋白質：28.9 g  
脂 肪：25.7 g  
醣 類：125.3 g

