

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月23日 星期一

主食：白米飯 熱量：848 Kcal  
主菜：三杯百頁豆腐 蛋白質：23.2 g  
副菜：咖哩南瓜 脂肪：26.5 g  
副菜：照燒西芹甜不辣 醣類：128.2 g  
青菜：金菇高麗菜  
湯：玉米濃湯

日期：10月24日 星期二

主食：紫米飯 熱量：835 Kcal  
主菜：香酥魚丁 蛋白質：24.6 g  
副菜：爽口雞絲雙耳 脂肪：20.8 g  
副菜：什錦大白菜 醣類：137.5 g  
青菜：醬燒桂竹筍  
湯：冬瓜檸檬茶

