

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：11月10日 星期五

主食：白米飯 熱量：841 Kcal  
主菜：花瓜蒸肉 蛋白質：22.9 g  
副菜：筍絲拌雞肉木鬚 脂肪：23.3 g  
副菜：麻婆豆腐 醣類：133.8 g  
青菜：翠綠油菜  
湯：珍珠西米露

日期：11月13日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal  
主菜：桶筍燒雞 蛋白質：28.2 g  
副菜：培根奶油洋芋 脂肪：24.4 g  
副菜：薑絲海茸 醣類：120.7 g  
青菜：金菇高麗菜  
湯：瓢瓜蛤蜊湯

