

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月27日 星期五

主食：小米飯 熱量：831 Kcal  
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：28.4 g  
副菜：凍豆腐煲豬血 脂肪：26.1 g  
副菜：筍絲肉絲木鬚 醣類：122.7 g  
青菜：蒜味油菜  
湯：古早味紅茶

日期：10月30日 星期一

主食：白米飯 熱量：838 Kcal  
主菜：酸菜鴨 蛋白質：27.6 g  
副菜：五味花魷 脂肪：26.2 g  
副菜：青椒雞絲 醣類：122.0 g  
青菜：蒜香豆芽菜  
湯：粉絲冬菜湯

