

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：10月15日 星期一

主食：麥片飯 熱量：838 Kcal  
主菜：蒜頭燒雞 蛋白質：29.4 g  
副菜：青椒炒甜不辣 脂肪：20.3 g  
副菜：玉米拌鮮菇 醣類：133.1 g  
青菜：麵線絲瓜  
湯：大黃瓜魚丸湯

日期：10月16日 星期二

主食：白米飯 熱量：825 Kcal  
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：21.6 g  
副菜：石篙筍炒雞絲 脂肪：22.6 g  
副菜：紹子蒸蛋 醣類：133.5 g  
青菜：蒜末空心菜  
湯：紅豆山藥甜湯

