

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月12日 星期三

主食：什錦麵疙瘩 熱量：821 Kcal  
副菜：滿漢香腸 蛋白質：26.7 g  
副菜：白菜滷豆皮 脂肪：25.6 g  
青菜：薑絲油菜 醣類：126.3 g  
湯：鮮筍魚皮魚丸湯

日期：6月13日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：815 Kcal  
主菜：糖醋雞丁 蛋白質：22.0 g  
副菜：椒鹽洋芋三絲 脂肪：26.1 g  
副菜：蒲燒西芹黑輪片 醣類：121.8 g  
青菜：絲瓜冬粉煲  
湯：瓢瓜魚柳湯

