

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月14日 星期五

主食：燕麥飯 熱量：838 Kcal  
主菜：香酥魚丁 蛋白質：30.8 g  
副菜：麻婆豆腐 脂肪：25.2 g  
副菜：皮蛋高麗菜 醣類：124.0 g  
青菜：黑椒豆芽菜

日期：6月15日 星期六

主食：白米飯 熱量：835 Kcal  
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：26.1 g  
副菜：蟹味棒白菜魚餃 脂肪：23.6 g  
副菜：水果 醣類：134.2 g  
青菜：蒜味莧菜  
湯：蔭瓜苦瓜雞湯

