

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月12日 星期一

主食：白米飯 熱 量：845 Kcal  
主菜：筍干燜油豆腐 蛋白質：21.7 g  
副菜：玉米蒸蛋 脂 肪：26.1 g  
副菜：梅香地瓜 醣 類：129.0 g  
青菜：木鬚高麗菜  
湯：蕃茄羅宋湯



日期：6月13日 星期二

主食：白米飯 熱 量：838 Kcal  
主菜：鳳梨咕咾雞 蛋白質：29.6 g  
副菜：蟹肉絲大黃瓜 脂 肪：22.7 g  
副菜：鴨血溜凍豆腐 醣 類：127.5 g  
青菜：薑味油菜  
湯：活益比菲多

