

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月16日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：827 Kcal  
主菜：酸菜鴨 蛋白質：24.2 g  
副菜：海帶絲拌黃干絲 脂肪：25.3 g  
副菜：豆瓣醬劍筍 醣類：124.4 g  
青菜：薑味尼龍菜  
湯：綠豆薏仁湯

日期：6月17日 星期六

主食：紫米飯 熱量：821 Kcal  
主菜：椒鹽白魷魚條 蛋白質：21.9 g  
副菜：迷迭香培根馬鈴薯 脂肪：26.5 g  
副菜：彩椒拌雞肉丁 醣類：126.5 g  
青菜：鹹蛋拌高麗菜  
湯：白蘿蔔肉羹清湯

