

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：三杯豆干片 蛋白質：24.8 g  
副菜：筍片拌木鬚杏鮑菇 脂肪：27.9 g  
副菜：宮保高麗菜 醣類：120.3 g  
青菜：麵線絲瓜  
湯：玉米濃湯

日期：6月7日 星期二

主食：蕎麥飯 熱量：846 Kcal  
主菜：香酥鴨 蛋白質：25.1 g  
副菜：蒜香海茸 脂肪：25.9 g  
副菜：芥藍炒雞捲 醣類：127.4 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：綠豆薏仁湯

