

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月17日 星期一

主食：白米飯 熱量：832 Kcal  
主菜：椒麻雞 蛋白質：26.9 g  
副菜：香滷筍干 脂肪：24.3 g  
副菜：黃瓜燜肉羹 醣類：124.7 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：豆薯蛋花湯

日期：6月18日 星期二

主食：白米飯 熱量：836 Kcal  
主菜：酸菜鴨 蛋白質：25.4 g  
副菜：高麗菜炒豆干 脂肪：24.5 g  
副菜：五味茄子 醣類：128.7 g  
青菜：紅蔥油地瓜葉  
湯：綠豆大麥仁甜湯

