

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月21日 星期五

主食：白米飯 熱量：823 Kcal  
主菜：香菇蒜頭燜雞 蛋白質：24.5 g  
副菜：三色蒸蛋 脂肪：25.2 g  
副菜：水果 醣類：124.0 g  
青菜：絲瓜麵線  
湯：蕃茄羅宋湯

日期：6月24日 星期一

主食：白米飯 熱量：845 Kcal  
主菜：韓式泡菜燒肉片 蛋白質：28.3 g  
副菜：田園蔬菜 脂肪：26.5 g  
副菜：青椒拌德國香腸 醣類：123.4 g  
青菜：蒜香空心菜  
湯：冬菜粉絲湯

