

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月5日 星期二

主食：胚芽米飯 熱 量：847 Kcal  
主菜：鹹蛋蔭瓜蒸肉 蛋白質：28.6 g  
副菜：培根洋芋 脂 肪：26.2 g  
副菜：高麗菜炒雞胗 醣 類：123.4 g  
青菜：木鬚油菜  
青菜：大頭菜魚丸湯

日期：6月6日 星期三

主食：白米飯 熱 量：825 Kcal  
主菜：椒鹽鯛魚片 蛋白質：24.6 g  
副菜：滷蘿蔔麵輪豆皮結 脂 肪：24.5 g  
副菜：青椒炒肉絲 醣 類：124.5 g  
青菜：絲瓜麵線  
湯：酸筍雞湯

