

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月7日 星期四

主食：糙米飯 熱量：834 Kcal  
主菜：酸菜鴨 蛋白質：21.6 g  
副菜：豆瓣醬冬粉 脂肪：21.2 g  
副菜：水果 醣類：138.5 g  
青菜：蒜油地瓜葉  
湯：仙草凍奶茶

日期：6月8日 星期五

主食：焗烤咖哩肉丸彎管麵 熱量：829 Kcal  
主菜：雲頂雞米花 蛋白質：27.8 g  
青菜：培根青花菜 脂肪：26.8 g  
湯：玉米濃湯 醣類：122.9 g

