

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月15日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：849 Kcal  
主菜：三杯雞 蛋白質：24.1 g  
副菜：蒲瓜燜花枝丸 脂肪：26.2 g  
副菜：榨菜炒肉絲 醣類：128.4 g  
青菜：蒜味龍鬚菜  
湯：芋頭黑米甜湯

日期：6月19日 星期二

主食：白米飯 熱量：840 Kcal  
主菜：甜麵醬豬柳 蛋白質：22.1 g  
副菜：高麗菜炒白魷魚 脂肪：27.0 g  
副菜：海茸拌雞絲 醣類：127.0 g  
青菜：蒜香菜豆  
湯：椰果紅茶

