

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月22日 星期五

主食：白米飯 熱量：839 Kcal  
主菜：梅干豬腳 蛋白質：28.6 g  
副菜：石篙筍炒雞絲 脂肪：25.3 g  
副菜：鹹蛋苦瓜 醣類：122.8 g  
主食：角螺高麗菜  
湯：蘿蔔魚柳湯

日期：6月23日 星期六

主食：麥片飯 熱量：849 Kcal  
主菜：韓式醬燜雞 蛋白質：26.2 g  
副菜：沙茶米血 脂肪：25.1 g  
副菜：肉末燒冬瓜 醣類：128.5 g  
青菜：蛤蜊絲瓜  
湯：綠豆大麥仁甜湯

