

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月27日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：827 Kcal  
主菜：蜜汁鹹魚 蛋白質：30.1 g  
副菜：滷花生海帶豆皮結 脂肪：19.5 g  
副菜：泰味冬粉煲 醣類：135.8 g  
青菜：蒜香萵苣  
湯：韭香豬血湯

日期：6月28日 星期二

主食：白米飯 熱量：843 Kcal  
主菜：豆乳雞 蛋白質：27.7 g  
副菜：沙茶白菜魚羹 脂肪：25.9 g  
副菜：榨菜炒肉絲 醣類：123.4 g  
青菜：培根高麗菜  
湯：椰果綠茶

