

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：850 Kcal  
主菜：辣子雞丁 蛋白質：22.0 g  
副菜：黃瓜拌海帶絲 脂肪：26.5 g  
副菜：鹹蛋苦瓜 醣類：129.4 g  
青菜：絲瓜麵線  
湯：檸檬山粉圓

日期：5月26日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：835 Kcal  
主菜：梅干豬腳 蛋白質：27.7 g  
副菜：蟹肉絲蒸蛋 脂肪：24.3 g  
副菜：蒲燒甜不辣 醣類：125.2 g  
青菜：香蒜空心菜  
湯：榨菜雞絲湯

