

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月15日 星期一

主食：白米飯 熱量：826 Kcal  
主菜：椒麻雞 蛋白質：28.6 g  
副菜：黃瓜燜肉羹 脂肪：27.5 g  
副菜：麻婆豆腐 醣類：117.8 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：豆薯蛋花湯

日期：6月16日 星期二

主食：糙米飯 熱量：846 Kcal  
主菜：酸菜鴨 蛋白質：23.6 g  
副菜：高麗菜炒豆干 脂肪：26.3 g  
副菜：五味茄子 醣類：128.2 g  
青菜：薑絲尼龍菜  
湯：綠豆大麥仁甜湯

