

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月24日 星期三

主食：什錦麵疙瘩 熱量：836 Kcal  
副菜：滿漢香腸 蛋白質：28.5 g  
副菜：豆芽菜拌豆皮 脂肪：27.0 g  
副菜：紅蘿蔔絲菜豆 醣類：125.6 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：鮮筍魚皮魚丸湯

日期：6月29日 星期一

主食：白米飯 熱量：849 Kcal  
主菜：咖哩雞 蛋白質：25.9 g  
副菜：青椒炒豆干 脂肪：22.9 g  
副菜：沙茶芥蘭貢丸 醣類：134.5 g  
青菜：薑味尼龍菜  
湯：百香果紅茶

