

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月3日 星期三

主食：美味豆菜麵 熱量：849 Kcal  
主菜：土魷魚條 蛋白質：29.6 g  
副菜：巧克力小餐包 脂肪：27.3 g  
青菜：香蒜龍鬚菜 醣類：125.1 g  
湯：柴魚味噌豆腐湯

日期：6月4日 星期四

主食：白米飯 熱量：827 Kcal  
主菜：黑椒醬香蔥佐雞 蛋白質：21.7 g  
副菜：肉香桂竹筍 脂肪：24.9 g  
副菜：水果 醣類：126.2 g  
副菜：絲瓜炒木耳蛋  
湯：冬瓜九層塔丸子湯

