

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：7月1日 星期三

主食：櫻花蝦鮮筍炒飯 熱 量：806 Kcal  
主菜：麥克雞塊 蛋白質：27.0 g  
副菜：雲頂泡菜 脂 肪：24.9 g  
青菜：薑絲小白菜 醣 類：118.5 g  
青菜：香蒜青花菜  
湯：白蘿蔔貢丸湯

日期：7月2日 星期四

主食：五穀米飯 熱 量：829 Kcal  
主菜：三杯雞 蛋白質：22.4 g  
副菜：小黃瓜炒肉丁 脂 肪：26.6 g  
副菜：香滷黑豆干 醣 類：124.0 g  
青菜：薑味油菜  
湯：香醇紅茶

