

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月13日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：825 Kcal  
主菜：酸菜鴨 蛋白質：22.3 g  
副菜：培根高麗菜 脂肪：27.8 g  
副菜：五味茄子 醣類：121.0 g  
青菜：蒜味菠菜  
湯：綠豆大麥仁甜湯

日期：6月14日 星期三

主食：高麗菜香菇雞茸粥 熱量：827 Kcal  
主菜：蒲燒鯛魚 蛋白質：24.1 g  
副菜：煉乳銀絲卷 脂肪：24.9 g  
青菜：香蒜地瓜葉 醣類：128.0 g

