

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月15日 星期四

主食：白米飯 熱量：835 Kcal  
主菜：香菇蒜頭燜雞 蛋白質：23.1 g  
副菜：蠔油粉絲 脂肪：22.8 g  
副菜：水果 醣類：134.3 g  
青菜：大白菜燜油腐  
湯：蕃茄羅宋湯

日期：6月16日 星期五

主食：紫米飯 熱量：826 Kcal  
主菜：紹興酒滷豬腳 蛋白質：27.1 g  
副菜：三色蒸蛋 脂肪：22.5 g  
副菜：雙色花椰 醣類：127.6 g  
青菜：紅麵線絲瓜  
湯：仙楂烏梅湯

