

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月5日 星期一

主食：鱈魚香鬆飯 熱量：849 Kcal  
主菜：五香豆干丁 蛋白質：30.9 g  
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：25.8 g  
副菜：芝麻醬佐鮮蔬 醣類：122.5 g  
青菜：紅蘿蔔炒高麗菜  
湯：味噌豆腐湯

日期：6月6日 星期二

主食：白米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：蘑菇醬洋蔥豬柳 蛋白質：27.2 g  
副菜：涼拌海帶根 脂肪：24.4 g  
副菜：玉米炒毛豆 醣類：129.3 g  
青菜：蒜味A菜  
湯：白木耳蓮子甜湯

