

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月22日 星期三

主食：白米飯 熱量：821 Kcal  
主菜：鄉村燉肉 蛋白質：26.7 g  
副菜：蒜香起司馬鈴薯 脂肪：24.7 g  
副菜：彩椒拌肉丸 醣類：121.8 g  
青菜：俄羅斯焗烤高麗菜卷  
湯：迷迭香酸辣海鮮湯

日期：5月23日 星期四

主食：小米飯 熱量：837 Kcal  
主菜：地瓜燒雞 蛋白質：24.2 g  
副菜：鹹蛋炒瓢瓜 脂肪：25.4 g  
副菜：青花菜拌德國香腸 醣類：122.7 g  
青菜：薑味尼龍菜  
湯：香濃可可亞

