

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月1日 星期四

主食：白米飯 熱量：838 Kcal  
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：30.3 g  
副菜：酥炸茄子 脂肪：23.4 g  
副菜：滷雞胗麵輪蘿蔔 醣類：125.7 g  
青菜：蒜油萵苣  
湯：菜脯香菇雞湯

日期：6月2日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：838 Kcal  
主菜：糖醋肉片 蛋白質：29.5 g  
副菜：煙燻百頁花菜 脂肪：24.0 g  
副菜：水果 醣類：126.6 g  
青菜：香蒜高麗菜  
湯：粉絲冬菜湯

