

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月14日 星期三

主食：海產粥 熱量：840 Kcal  
主菜：海苔雞捲 蛋白質：26.3 g  
副菜：雪霜銀絲卷 脂肪：20.1 g  
青菜：紅蔥醬地瓜葉 醣類：139.8 g

日期：6月15日 星期四

主食：地瓜飯 熱量：836 Kcal  
主菜：香菇滷肉 蛋白質：29.1 g  
副菜：沙茶粉絲蛋餃 脂肪：21.4 g  
副菜：水果 醣類：136.6 g  
青菜：培根青花菜  
湯：小白菜豬肝湯

