

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月13日 星期三

主食：山島香鬆飯  
主菜：泡菜蒸魚  
副菜：玉米炒香腸  
副菜：劍筍炒雞絲  
青菜：蒜油萵苣  
湯：豆薯蛋花湯

熱 量：825 Kcal  
蛋白質：29.5 g  
脂 肪：22.0 g  
醣 類：128.3 g

日期：6月14日 星期四

主食：白米飯  
主菜：鳩蛋肉燥  
副菜：客家小炒  
副菜：水果  
青菜：培根高麗菜  
湯：冬菜粉絲湯

熱 量：837 Kcal  
蛋白質：26.9 g  
脂 肪：25.7 g  
醣 類：125.9 g

