

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：6月1日 星期五

主食：糙米飯 熱量：836 Kcal  
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：24.5 g  
副菜：泡菜雞肉豆腐鍋 脂肪：24.8 g  
副菜：水果 醣類：128.2 g  
青菜：金銀蛋高麗菜  
湯：黃金蚬湯

日期：6月4日 星期一

主食：白米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：香菇栗子燒雞 蛋白質：24.7 g  
副菜：海帶絲拌黃干絲 脂肪：26.2 g  
副菜：鮪魚炒洋蔥紅蘿蔔 醣類：123.3 g  
青菜：薑絲小白菜  
湯：梅子綠茶

