

日期	星期	主食	營養午餐Nutritional Lunch	當季水果	熱量Kcal/Day					
Date	Day	Cereal	午餐菜單內容Lunch Menu's Detail	Fruit	全穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 類	蔬菜 類	水果 類	油脂 類	總 熱量
6月26日	一	白米飯	朴菜燒肉+紅椒拌雞絲+蕃茄炒蛋+滷白菜+有機蔬菜+竹筍雞湯	V	5	2.2	2	1	2.2	705
6月27日	二	糙米飯	糖醋雞丁+黑胡椒洋蔥肉絲+椒鹽甜條+什錦鮮瓜+有機蔬菜+薑絲昆布湯	V	5.4	2.6	2	0	2	732
6月28日	三	燕麥飯	炸柳葉魚+海結燒肉+蒸南瓜+麻婆豆腐+有機蔬菜+紅豆湯圓	V	5.1	2.8	2	1	2.8	803
6月29日	四	芝麻飯	蔥油雞腿+小黃瓜炒肉片+鴿蛋滷味+客家小炒+有機蔬菜+蕃茄黃芽湯	V	5.3	2.6	2	0	2.8	742
6月30日	五		和風炒烏龍麵+京醬豬柳+蒸蛋+滷黑豆干+有機蔬菜+榨菜肉絲湯	V	5	3	2	1	2.6	802

菜單開立:林承恩(昱品食品營養師)

菜單審核:石慧玲(康橋雙語學校秀岡校區營養師)