

		2月 10 日	2月 11 日	2月 12 日	2月 13 日	2月 14 日	2月 15 日
早餐	主食		肉骨茶麵	龍蝦沙拉御 飯糰	芝士軟法	油腐米粉湯	披薩
	副菜		小魚豆干 鮮美時蔬	水煎包*1 鮮美時蔬	茶葉蛋 生菜沙拉	蒜泥白肉 鮮美時蔬	蘋果薯泥
	湯品			紫菜魚丸湯			米漿
	早餐人數		357	256	279	354	270
午餐	主食		白飯	義大利麵	白飯	五穀飯	
	主菜		紅燒肉	卡拉雞腿排	醬燒小排	黑椒里肌豬排	
	副菜		紅蘿蔔炒蛋 白菜滷 鮮美時蔬	番茄肉醬 起司洋芋 鮮美時蔬	毛豆花生干丁 韭菜甜條 鮮美時蔬	魷魚三鮮 鮮菇黃瓜 鮮美時蔬	
	中學副菜		肉末菜豆	培根花椰	蒜香海帶絲	燒賣	
	湯品		冬瓜湯	玉米濃湯	金菇牛蒡湯	粉圓冬瓜露	
	水果		當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	
	全穀雜糧(份)		4.5	5.3	5	4.6	
	豆魚蛋肉(份)		2.5	2.5	2.8	2.5	
	蔬菜(份)		2	1.2	1.5	1.7	
	油脂(份)		2.2	2.6	2.3	2.2	
	水果(份)		1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)		711.5	765.5	761	711	
	全穀雜糧(份)		5	6	5.5	6.1	
	豆魚蛋肉(份)		3	2.8	3	2.8	
	蔬菜(份)		2.4	2.1	2	2	
	油脂(份)		2.4	2.8	2.5	2.4	
	水果(份)		1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)		803	868.5	832.5	855	
	預估 人數		中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	
晚餐	主食		小米飯	白飯	糙米飯	白飯	
	主菜		蔥油雞	筍茸豬腳	破布子蒸魚	栗子燒雞	
	副菜		回鍋肉片 地瓜薯條 三色豆芽 鮮美時蔬	彩椒雞丁 菜脯蛋 紅燒冬瓜 鮮美時蔬	泡菜豬肉 芹菜干絲 蒜香紫茄 鮮美時蔬	瓜仔肉 綠花椰燒豆皮 馬蹄條 鮮美時蔬	
	湯品		貢丸湯	紅豆湯圓	番茄蛋花湯	味噌蘿蔔湯	
	晚餐人數		574	399	569	275	

\*當季蔬菜:油菜、青江菜、義白菜、莧菜...等時令蔬菜；當季水果:香蕉、西瓜、木瓜、芭樂...等時令水果。若因天氣或食材因素須更改菜單，敬請師生見諒。