

		2 月 17 日	2 月 18 日	2 月 19 日	2 月 20 日	2 月 21 日	2 月 22 日
早餐	主食	海鮮炒飯	吐司 起司片	鐵板麵	台式鹹粥	奶香野菇義 大利麵	
	副菜	雞柳條 美生菜	肉排 雞蛋薯泥	涼拌干絲 鮮美時蔬	拌素雞 鮮蔬炒蛋	小三角薯餅 *2 鮮美時蔬	
	湯品	玉米濃湯	豆漿	旗魚丸湯		鮪魚洋蔥 湯	
	早餐人數	200	389	386	250	386	
午餐	主食	藜麥飯	白飯	胚芽飯	地瓜飯	白飯	
	主菜	起司豬排	紅燒肉	三杯雞	親子丼	醬燒大排	
	副菜	玉米炒雞丁 海帶滷味 鮮美時蔬	蔥花蛋 梅乾筍絲 鮮美時蔬	黃瓜肉片 蔬菜冬粉 鮮美時蔬	魚柳條*2 毛豆三丁 鮮美時蔬	酸菜麵腸 蘿蔔魚丸 鮮美時蔬	
	中學副菜	小瓜珍菇	冰心地瓜	洋蔥炒香腸	蒜香紫茄	肉圓	
	湯品	羅宋湯	金針花大骨湯	紫菜蛋花湯	燒仙草	四神湯	
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	
	全穀雜糧(份)	4.8	4.5	5	4.8	4.7	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.5	2.6	2.7	2.5	
	蔬菜(份)	1.4	1.8	1.6	1.3	1.6	
	油脂(份)	2.6	2.3	2.5	2.5	2.2	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	735.5	711	757.5	743.5	715.5	
	全穀雜糧(份)	5.3	6	5.5	5.3	6.3	
	豆魚蛋肉(份)	2.7	2.6	2.7	2.8	2.7	
	蔬菜(份)	2	1.9	1.8	2	1.7	
	油脂(份)	2.8	2.5	2.7	2.8	2.4	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	809.5	835	814	817	854	
	中餐人數	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	
晚餐	主食	芝麻飯	炸醬麵	蕎麥飯	白飯	紫米飯	
	主菜	蒲燒魚	醬燒烤雞腿	義式番茄燉肉	花瓜燒雞	京都排骨	
	副菜	五彩肉片 洋蔥炒蛋 開陽蒲瓜 鮮美時蔬	家常豆腐 蒜炒高麗 紅絲敏豆 鮮美時蔬	蝦仁炒蛋 起司奶香南瓜 雙色花椰 鮮美時蔬	洋蔥鹹豬肉 糖醋豆腸 蒜香海根 鮮美時蔬	三鮮魷魚 培根洋芋 麵筋白菜 鮮美時蔬	
	湯品	綠豆薏仁湯	蘿蔔排骨酥湯	什錦鮮菇湯	田園蔬菜湯	薑絲冬瓜湯	
	晚餐人數	648	648	406	648	240	