

		3 月 17 日	3 月 18 日	3 月 19 日	3 月 20 日	3 月 21 日	3 月 22 日
早餐	主食	肉絲炒飯	日式烏龍麵	披薩	沙茶麵疙瘩	大牛角	鯖魚湯麵
	副菜	燒賣*2 鮮美時蔬	水煮蛋 拌小黃瓜	生菜沙拉	涼拌干絲 鮮美時蔬	鮪魚鮮蔬 烤地瓜	油腐丁 鮮美時蔬
	湯品	竹筍三絲湯		豆漿	旗魚丸湯	玉米濃湯	
	早餐人數	200	350	390	250	390	70
午餐	主食	白飯	義大利麵	燕麥飯	地瓜飯	糙米飯	
	主菜	薑汁燒肉	香料滷雞	無錫排骨	砂鍋魚丁	花瓜燒雞	
	副菜	玉米炒蛋 杏菇櫛瓜 鮮美時蔬	奶香中卷什錦 彩椒花椰 鮮美時蔬	小瓜魷魚羹 豆瓣炒筍 鮮美時蔬	肉燥油豆腐 冬瓜雙匯 鮮美時蔬	客家小炒 蒜香高麗 鮮美時蔬	
	中學副菜	蚵仔捲*2	奶皇包/芋泥包	莎莎洋芋	洋蔥雞絲	芝麻球*2	
	湯品	紫菜腐皮湯	珍珠紅茶	芹菜蘿蔔湯	金針排骨湯	魷魚羹湯	
	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)	5.1	4.8	4.5	4.7	4.6	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.3	2.4	2.6	2.7	
	蔬菜(份)	1.5	1.8	2.1	1.8	1.6	
	油脂(份)	2.1	2.2	2.3	2.5	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	736.5	712.5	711	741.5	728	
	全穀雜糧(份)	6.3	6.8	6.5	5.7	6	
	豆魚蛋肉(份)	3	2.5	2.6	3	2.8	
	蔬菜(份)	1.7	2	2.2	2.2	1.8	
	油脂(份)	2.7	2.6	2.5	2.8	2.8	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	890	890.5	877.5	865	861	
	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	中學 1300 小學 1000	
晚餐	主食	五穀飯	小米飯	白飯	薏仁飯	白飯	
	主菜	蒜香烤腿排	梅乾控肉	鳳梨雞丁	黑胡椒豬排	豆酥鱈魚	
	副菜	蔥爆肉絲 炒年糕 韓式拌黃芽 鮮美時蔬	番茄豆腐 打拋四季豆 塔香海茸 鮮美時蔬	BBQ 炒肉片 鮮蔬冬粉 開陽蒲瓜 鮮美時蔬	枸杞山藥燉雞 紅蘿蔔炒蛋 醋溜白花菜 鮮美時蔬	蒼蠅頭 黃瓜鵪蛋 地瓜薯條 鮮美時蔬	
	湯品	洋芋大醬湯	結頭菜湯	什菇蛋花湯	紅豆湯	竹筍湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	200	

※當季蔬菜:油菜、青江菜、莪白菜、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。