

		4 月 7 日	4 月 8 日	4 月 9 日	4 月 10 日	4 月 11 日	4 月 12 日
早餐	主食	乾拌麵 蒜泥白肉	鮪魚手卷	藍莓貝果	肉骨茶麵	揚州炒飯	手工水餃*8
	副菜	油豆腐 鮮美時蔬	鮮美時蔬	烤地瓜*1 鮮美時蔬	青椒素雞 鮮美時蔬	什香菜 鮮美時蔬	滷蛋 泡菜
	湯品	紫菜蛋花 湯	關東煮	玉米濃湯		珍珠虱目魚 丸湯	雜菇湯
	早餐人數	200	390	390	250	350	80
午餐	主食	小米飯	五穀飯	白飯	地瓜飯	白飯	
	主菜	京都大排	蔥燒雞腿	紅燒肉	鹹冬瓜魚	鐵板肉柳	
	副菜	刺瓜魚丸 螞蟻上樹 鮮美時蔬	蒙古烤肉 香菇滷冬瓜 鮮美時蔬	小瓜雞絲 鹹蛋炒筍片 鮮美時蔬	佛跳牆 海苔洋芋 鮮美時蔬	番茄豆腐滑蛋 木耳白菜 鮮美時蔬	
	中學副菜	彩椒肉片	春捲*2	魚豆腐*2	蒜香紫茄	水晶餃*2	
	湯品	金菇海芽湯	紅棗銀耳湯	南瓜蔬菜湯	芹菜蘿蔔湯	玉米大骨湯	
	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	4.6	4.8	4.8	4.7	
	豆魚蛋肉(份)	2.6	2.5	2.5	2.3	2.8	
	蔬菜(份)	1.8	2.2	2	1.5	1.6	
	油脂(份)	2.2	2	2.1	2.3	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	749	714.5	728	709.5	742.5	
	全穀雜糧(份)	6	6.6	5.8	5.8	6.3	
	豆魚蛋肉(份)	3	2.7	3	2.5	3	
	蔬菜(份)	2.2	2.4	2.2	2.1	1.8	
	油脂(份)	2.4	2.5	2.3	2.5	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	868	897	849.5	818.5	874.5	
	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	糙米飯	藜麥飯	泰式炒河粉	白飯	白飯	
	主菜	沙嗲炒雞丁	滷豬腳	黃金魚塊	和風燒肉	烤雞腿排	
	副菜	白菜肉片 脆皮豆腐 啵啵玉米 鮮美時蔬	蒸蛋 甜椒素匯 枸杞絲瓜 鮮美時蔬	打拋豬肉 娘惹山藥捲 蒜香高麗菜 鮮美時蔬	海帶干絲 牛蒡天婦羅 雙色花椰 鮮美時蔬	黃芽肉絲 玉筍炒雜菇 蒜炒蒲瓜 鮮美時蔬	
	湯品	番茄黃芽湯	山藥紅蘿蔔湯	摩摩喳喳	黃瓜大骨湯	金針花筍絲湯	
	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。