

		4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
早餐	主食	蝦仁蛋炒飯	鮪魚手卷	鮮蔬炒麵	醬燒大肉包	油腐米粉湯	芝士軟法
	副菜	黃瓜素雞 鮮美時蔬	天婦羅 鮮美時蔬	燒賣*2 鮮美時蔬	茶葉蛋 蒜拌小瓜	蒜泥白肉 鮮美時蔬	火腿炒蛋 起司片 美生菜
	湯品	金茸三絲湯	味噌湯	紫菜湯	虱目魚丸湯		熱可可
	早餐人數	200	390	390	250	350	80
午餐	主食	白飯	日式烏龍麵	白飯	胚芽飯	白飯	
	主菜	梅干燒肉	黃金魚排	沙茶肉片	蠔油雞腿	蔥油雞丁	
	副菜	蘑菇炒雞肉 雙菇南瓜 有機蔬菜	銀芽三絲 奶油白菜 有機時蔬	田園蝦仁 蝦皮高麗 鮮美時蔬	榨菜豆干肉絲 鴻喜菇蒲瓜 有機時蔬	海帶杏菇滷肉 螞蟻上樹 鮮美時蔬	
	中學副菜	佛跳牆	小籠包*2	黃金魚捲	奶皇包	蒜炒花椰	
	湯品	雙色蘿蔔湯	海芽蛋花湯	紅豆麥片湯	黃芽排骨湯	金針大骨湯	
	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)	5.5	5.8	5.3	4.5	5.2	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.4	2.4	2.7	2.6	
	蔬菜(份)	1.6	1.7	1.9	2.2	1.5	
	油脂(份)	2.2	2.5	2.3	2.3	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	771	801	762	736	760	
	全穀雜糧(份)	6.3	6.2	5.8	6.5	5.7	
	豆魚蛋肉(份)	2.7	2.5	2.6	2.8	2.7	
	蔬菜(份)	1.9	2.3	2	2.4	2.1	
	油脂(份)	2.4	2.7	2.5	2.5	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	859	860	823	897	826	
	預估人數	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 870	中學 1300 小學 870	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	
晚餐	主食	小米飯	白飯	蕎麥飯	白飯	白飯	
	主菜	紅燒雞	無錫小排	炸雞排	豆豉燒肉	銀蒜蒸魚	
	副菜	桂筍肉絲 薑絲麵腸 塔香海根 鮮美時蔬	麻婆豆腐 芹香花枝 芝麻球 鮮美時蔬	青椒肉絲 魚香紫茄 針菇絲瓜 鮮美時蔬	煉煉銀絲卷 蛋酥白菜 沙茶鯪魚 鮮美時蔬	滷雞翅 黃瓜貢片 義式薯塊 鮮美時蔬	
	湯品	地瓜 QQ 圓	綜合丸片湯	白菜蛋花湯	韭菜豬血湯	冬瓜湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	200	

\*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。