

		5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
早餐	主食	奶油野菇炒飯	手工水餃*8	地瓜清粥	魚酥羹麵	大牛角	麻醬麵
	副菜	麥克雞塊*2 鮮美時蔬	豆干小魚 鮮美時蔬	蔥蛋 早餐肉排 鮮美時蔬	滷貢丸 滷蛋 鮮美時蔬	蘋果薯泥 起司片 火腿片	乾炒紹子 鮮美食蔬
	湯品	玉米濃湯	酸辣湯			熱牛奶	三絲湯
	早餐人數	200	390	390	250	350	390
午餐	主食	白飯	五穀飯	白飯	糙米飯	白飯	
	主菜	洋芋雞丁	蒲燒鯛魚	筍乾燜肉	鹽酥雞腿	蔥燒里肌	
	副菜	番茄杏菇 豆干炒肉片 有機時蔬	油腐燒肉 高麗木耳 有機時蔬	辣子雞丁 炒什錦菜 鮮美時蔬	八寶肉醬 西芹鴻喜菇 有機時蔬	沙茶白菜 青椒炒素雞 鮮美時蔬	
	中學副菜	黃金魚塊	地瓜薯條	海苔丸	培根洋芋	啵啵玉米	
	湯品	海芽蛋花湯	刺瓜湯	桂圓銀耳湯	冬瓜湯	鮮筍湯	
	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	4.6	4.6	4.5	
	豆魚蛋肉(份)	2.4	2.6	2.4	2.6	2.5	
	蔬菜(份)	1.6	1.7	1.9	2.1	2.2	
	油脂(份)	2.2	2.1	2.3	2.5	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	715	707	713	742	721	
	全穀雜糧(份)	5.4	6.2	5.5	6.1	5.8	
	豆魚蛋肉(份)	3	2.8	2.7	3	2.4	
	蔬菜(份)	1.8	1.9	2.2	2.3	2.4	
	油脂(份)	2.5	2.3	2.5	2.7	2.6	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	820.5	855	815	891	823	
	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	白飯	白飯	白飯	榨醬麵	白飯	
	主菜	蘑菇豬排	滷雞排	紅燒魚片	薑汁燒肉	油蔥雞	
	副菜	宮保中卷 什錦黃瓜 煉乳饅頭 鮮美時蔬	沙茶魚蛋 芽菜海絲 奶香白菜 鮮美時蔬	鐵板豆腐 菇炒蒲瓜 梅菜肉末 鮮美時蔬	花枝丸*2 魚香茄子 蒜炒四季 鮮美時蔬	鮮蔬雲吞*3 小瓜鮮菇 麻婆豆腐 鮮美時蔬	
	湯品	冬瓜山粉圓	薏仁排骨湯	高麗菜雞湯	番茄黃芽湯	魷魚羹湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	600	

*當季蔬菜:油菜、青江菜、筍白菜、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。