

		5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
早餐	主食		鐵板麵	晨光葡萄吐司	鮪魚手卷	炒板條	
	副菜		蒜味豆干 鮮美時蔬	什錦沙拉	鮮美時蔬	腐皮花枝*1 鮮美時蔬	
	湯品		新竹貢丸湯	可可亞	關東煮		
	早餐人數		390	390	250	350	
午餐	主食		糙米飯	沙茶豬肉麵	燕麥飯	白飯	
	主菜		樹子蒸魚	沙茶豬肉	茶香滷雞	洋芋燉肉	
	副菜		白菜排骨酥 酸菜麵腸 鮮美時蔬	海根白菇 紫茄燒中卷 鮮美時蔬	麻婆豆腐 蒙古烤肉 鮮美時蔬	蝦皮蒲瓜 海鮮豆腐煲 鮮美時蔬	
	中學副菜		鹹蛋南瓜	虱目魚排	韭菜甜條	玉米四喜	
	湯品		白蘿蔔湯	綠豆薏仁湯	裙菜蛋花湯	香菇冬瓜湯	
	水果		當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	
	全穀雜糧(份)		4.5	4.6	4.6	4.5	
	豆魚蛋肉(份)		2.6	2.4	2.6	2.5	
	蔬菜(份)		1.7	1.9	2.1	2.2	
	油脂(份)		2.1	2.3	2.5	2.3	
	水果(份)		1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)		707	713	742	721	
	全穀雜糧(份)		6.2	5.5	6.1	5.8	
	豆魚蛋肉(份)		2.8	2.7	3	2.4	
	蔬菜(份)		1.9	2.2	2.3	2.4	
	油脂(份)		2.3	2.5	2.7	2.6	
	水果(份)		1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)		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	
晚餐	主食		白飯	五穀飯	白飯		
	主菜		泰式燒雞	焗烤魚排	藍帶豬排		
	副菜		京醬肉絲 海苔丸 紅蘿炒花菜 鮮美時蔬	鹹冬瓜滷肉 金菇絲瓜 榨菜炒豆干 鮮美時蔬	芋香粉蒸雞 蛋酥刺瓜 油燜桂筍 鮮美時蔬		
	湯品		薑汁花生豆花	竹筍雞湯	金針湯		
	晚餐人數		600	400	600		

*當季蔬菜:油菜、青江菜、蕩白菜、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。

國遊會補假