

		8 月 11 日	8 月 12 日	8 月 13 日	8 月 14 日	8 月 15 日	8 月 16 日
早餐	主食	土魷魚羹麵	肉末蛋炒飯	披薩	芋香粥 滷蛋*1	蚵仔麵線	鍋貼*7
	副菜	炸豆腐 泡菜	燒賣*2 鮮美食蔬	鮪魚沙拉	水煎包*1 鮮美食蔬	蔥肉餡餅*1 鮮美食蔬	檸檬雞柳條*2 凉拌黃瓜
	湯品		味噌湯	紅茶			豆漿
	早餐人數	410	400	400	348	400	100
午餐	主食	白飯	五穀飯	白飯	哨子麵	白飯	
	主菜	洋芋雞丁	蒲燒鯛魚	筍乾燜肉	鹽酥雞	蔥燒里肌	
	副菜	回鍋肉片 番茄杏菇 有機時蔬	油腐燒肉 高麗木耳 有機時蔬	辣子雞丁 寒天花菜 鮮美時蔬	哨子肉醬 青椒鴻喜菇 有機時蔬	沙茶白菜 海帶蘿蔔鵪蛋 鮮美時蔬	
	中學副菜	銀芽河粉	薯條	起司南瓜	奶皇包	啵啵玉米	
	湯品	蘿蔔排骨湯	刺瓜湯	海菜魚丸湯	冬瓜湯	桂圓銀耳湯	
	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	4.2	4.5	
	豆魚蛋肉(份)	2.6	2.5	2.5	2.6	2.4	
	蔬菜(份)	1.9	1.8	2	1.8	1.6	
	油脂(份)	2.2	2.1	2.3	2.5	2.4	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	737	702	723	706	703	
	全穀雜糧(份)	6.8	6.3	6.2	6.4	6.3	
	豆魚蛋肉(份)	2.6	2.6	2.6	2.7	2.5	
	蔬菜(份)	2.3	1.9	2.1	1.9	1.7	
	油脂(份)	2.5	2.5	2.4	2.7	2.6	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	901	856	849	879	848	
	預估 人數	中學 1300 小學 590	中學 1300 小學 590	中學 1300 小學 590	中學 1300 小學 590	中學 1300 小學 60	
晚餐	主食	麥片飯	白飯	白飯	藜麥飯	白飯	
	主菜	栗子燒雞	宮保雞丁	紅燒魚片	薑汁燒肉	油蔥雞	
	副菜	三杯中卷 什錦黃瓜 焗烤花椰 鮮美時蔬	茄汁魚蛋 芹菜海絲 白菜滷 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	蠔油素肚 燒賣 三色銀芽 鮮美時蔬	
	湯品	綠豆湯	榨菜肉絲湯	高麗菜雞湯	酸辣湯	香菇粉絲湯	
	晚餐人數	490	490	390	500	260	

※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。