

		9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
早餐	主食	皮蛋瘦肉粥	烏龍麵	鮮奶刈包	肉絲蛋炒飯	大亨堡	叉燒包*2
	副菜	油豆腐 福州丸 鮮美食蔬	玉米餅*2 鮮美食蔬	馬鈴薯沙拉 炒蛋&火腿片	韓式洋蔥燒 鮮美食蔬	起司豬排 生菜沙拉	薯條 鮮美食蔬
	湯品		香菇貢丸湯	紅茶	番茄豆腐湯	冬瓜撞奶	蔬菜湯
	早餐人數	200	380	410	250	420	110
午餐	主食	小米飯	白飯	胚芽飯	蕎麥飯	五穀飯	
	主菜	油蔥雞	黃金魚塊	義式香草雞丁	蔥燒小排	茄汁燉肉	
	副菜	榨菜肉絲 黃瓜鮮匯 鮮美時蔬	八寶肉醬 韭菜豆芽 鮮美時蔬	洋蔥肉片 奶汁燴白花 鮮美時蔬	蝦仁炒蛋 年糕炒什蔬 鮮美時蔬	鹹蛋炒杏菇 海帶三絲 鮮美時蔬	
	中學副菜	蘿蔔糕	歐姆蛋	腐皮海鮮卷*2	菇炒水蓮	滷雞翅	
	湯品	海芽蛋花湯	綠豆湯	南瓜濃湯	蘿蔔排骨湯	味噌湯	
	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)	4.5	5.2	4.8	5	4.6	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.6	2.5	2.7	2.3	
	蔬菜(份)	1.8	1.5	2	1.7	2.2	
	油脂(份)	2.2	2.5	2	2.3	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	706.5	769	723.5	758.5	713	
	全穀雜糧(份)	6.3	6	5.8	5.9	5.5	
	豆魚蛋肉(份)	2.7	3	2.8	2.9	3.3	
	蔬菜(份)	2	2.1	2.2	2.5	2.4	
	油脂(份)	2.7	2.8	2.5	2.6	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	875	883.5	843.5	870	865	
	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	紫米飯	地瓜飯	白飯	白飯	藜麥飯	
	主菜	粉蒸排骨	麻油雞	古早味滷肉排	豆豉蒸魚	無骨香雞排	
	副菜	洋蔥炒魷魚 蠔油燜筍 乾煸季豆 鮮美時蔬	紅燒豆腐 肉末紫茄 開陽蒲瓜 鮮美時蔬	小瓜花生豆丁 椒鹽甜條 白菜滷 鮮美時蔬	回鍋肉 三杯米血 紅絲高麗 鮮美時蔬	洋芋肉片 蘿蔔麵輪 小瓜蒟蒻 鮮美時蔬	
	湯品	玉米大骨湯	羅宋湯	薑絲冬瓜湯	燒仙草	魚丸湯	
	晚餐人數						

\*當季蔬菜:油菜、青江菜、莢白菜、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。