

		9 月 8 日	9 月 9 日	9 月 10 日	9 月 11 日	9 月 12 日	9 月 13 日
早餐	主食	打拋豬炒飯	鐵板麵	芝士軟法	炒粿條	丹麥起司火腿	
	副菜	黃金起司球*2 鮮美食蔬	蒜味豆干 鮮美食蔬	麥克雞塊*2 小瓜蛋薯泥	腐皮花枝 鮮美食蔬	什錦沙拉	學校日 無早餐
	湯品	紫菜菇湯	新竹貢丸湯	豆漿	大滷湯	可可亞	
	早餐人數	200	380	410	250	421	
午餐	主食	白飯	藜麥飯	白飯	麥片飯	白飯	
	主菜	香菇雞	奶香玉米魚	梅汁排骨	滷雞腿排	普羅旺斯燉肉	
	副菜	南瓜炒蛋 青椒肉絲 鮮美時蔬	筍干滷肉 燒賣*1 鮮美時蔬	泡菜豆腐 火腿銀芽 鮮美時蔬	關東煮 拌炒海帶絲 鮮美時蔬	沙茶魚蛋 蒜香花椰 鮮美時蔬	
	中學副菜	蝦捲	小瓜素肚	紅蘿蔔炒蛋	洋蔥炒香腸	芋頭燒雞	
	湯品	海帶金菇湯	黃瓜排骨湯	榨菜三絲湯	味噌蛋花湯	紅茶珍珠	
	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)	4.7	5.8	5	4.8	4.7	
	豆魚蛋肉(份)	2.6	2.5	2.4	2.3	2.5	
	蔬菜(份)	1.5	1.7	1.6	1.5	1.8	
	油脂(份)	2.3	2.1	2.2	2.1	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	725	790	729	700	725	
	全穀雜糧(份)	5.8	6.8	6	5.8	6.2	
	豆魚蛋肉(份)	2.8	2.7	2.8	2.6	3	
	蔬菜(份)	1.7	2.2	2	2.2	2	
	油脂(份)	2.6	2.3	2.4	2.3	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	835	897	848	819	881	
	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	白飯	地瓜飯	白飯	白飯	
	主菜	洋蔥豬排	番茄燉雞	豆瓣魚	蔭瓜蒸肉餅	照燒雞腿	
	副菜	三鮮紫茄煲 香菜拌干絲 蒜炒蒲瓜 鮮美時蔬	雪菜肉末 高麗菜捲*1 蠔油鮮菇 鮮美時蔬	孜然烤雞翅 義式炒雜蔬 馬蹄條 鮮美時蔬	九層塔蛋 冬瓜雙燴 番茄白菜 鮮美時蔬	回鍋肉 炒蘿蔔糕 彩椒豆莢 鮮美時蔬	
	湯品	綠豆粉條湯	麵線羹	蘿蔔排骨湯	枸杞山藥湯	魷魚羹湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	250	

※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。