

		9 月 22 日	9 月 23 日	9 月 24 日	9 月 25 日	9 月 26 日	
早餐	主食	香菇肉粥	鐵板麵	義美鬆餅	油片米粉湯	鍋貼*7	
	副菜	雞捲 鮮美食蔬	水煮蛋 麥克雞塊*2 鮮美食蔬	果醬包 蘋果薯泥	蒜泥白肉 鮮美食蔬	豆干小魚 小黃瓜	
	湯品		金茸白菜湯	奶茶		酸辣湯	
	早餐人數	200	380	410	250	420	
午餐	主食	白飯	藜麥飯	白飯	白飯	燕麥飯	
	主菜	三杯雞	壽喜燒	紅燜雞	蒲燒魚	洋蔥豬排	
	副菜	白菜獅子頭 韭菜甜條 鮮美時蔬	義式香草雞丁 杏菇滷海結 鮮美時蔬	季豆排骨酥 沙茶麵疙瘩 鮮美時蔬	豆干滷肉 脆炒土豆絲 鮮美時蔬	菜脯蛋 木耳黃瓜 鮮美時蔬	
	中學副菜	蒜茸紫茄	蛋黃芋丸*2	榨菜肉絲	西芹炒菇	高麗菜捲	
	湯品	黃芽大骨湯	玉米濃湯	芹菜蘿蔔湯	冬瓜湯	椰汁西米露	
	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)	5.8	4.7	5.5	5.6	5	
	豆魚蛋肉(份)	2.4	2.6	2.5	2.6	2.8	
	蔬菜(份)	1.4	1.6	1.7	1.2	1.8	
	油脂(份)	2.2	2.1	2.4	2.2	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	780	718.5	783	776	777.5	
	全穀雜糧(份)	6.8	6.6	6.4	6.7	6	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.8	2.9	2.7	2.8	
	蔬菜(份)	2.2	1.8	2	2	2.3	
	油脂(份)	2.5	2.6	2.6	2.4	2.6	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	891	894	892.5	889.5	864.5	
	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	薏仁飯		
	主菜	炸魚排	栗子雞丁	芋頭燒肉	玫瑰雞腿		
	副菜	麻婆豆腐 洋蔥炒香腸 炒絲瓜 鮮美時蔬	京醬肉絲 蒜香扁蒲 焗烤南瓜 鮮美時蔬	鹹蛋花枝 腐皮青椒 黑輪炒高麗 鮮美時蔬	番茄肉燥 煉乳銀絲卷 什錦花椰 鮮美時蔬		
	湯品	綠豆綜合圓	金針湯	大黃瓜排骨湯	蘿蔔肉羹湯		
	晚餐人數	654	600	400	600		

※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。