

		9 月 29 日	9 月 30 日	10 月 1 日	10 月 2 日	10 月 3 日	10 月 4 日
早餐	主食		乾拌麵 蒜泥白肉	藍莓貝果	肉骨茶麵	揚州炒飯	
	副菜		油豆腐 鮮美時蔬 滷蛋	烤地瓜*1 鮮美食蔬	青椒素雞 鮮美食蔬	什香菜 鮮美食蔬	
	湯品		紫菜蛋花湯	玉米濃湯		珍珠虱目魚丸	
	早餐人數		200	410	250	380	
午餐	主食		白飯	白飯	地瓜飯	白飯	
	主菜		蔥燒雞腿	紅燒肉	鹹冬瓜魚	鐵板肉柳	
	副菜		蒙古烤肉 香菇魯冬瓜 鮮美時蔬	小瓜雞絲 油蔥桂筍 鮮美時蔬	佛跳牆 海苔洋芋 鮮美時蔬	番茄豆腐滑蛋 木耳白菜 鮮美時蔬	
	中學副菜		煉練銀絲卷	麻婆豆腐	蒜香紫茄	炸雞翅	
	湯品		紅棗銀耳湯	南瓜蔬菜湯	芹菜蘿蔔湯	玉米大骨湯	
	水果		當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	
	全穀雜糧(份)		4.6	4.8	4.8	4.7	
	豆魚蛋肉(份)		2.5	2.5	2.3	2.8	
	蔬菜(份)		2.2	2	1.5	1.6	
	油脂(份)		2	2.1	2.3	2.3	
	水果(份)		1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)		714.5	728	709.5	742.5	
	全穀雜糧(份)		6.6	5.8	5.8	6.3	
	豆魚蛋肉(份)		2.7	3	2.5	3	
	蔬菜(份)		2.4	2.2	2.1	1.8	
	油脂(份)		2.5	2.3	2.5	2.3	
	水果(份)		1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)		897	849.5	818.5	874.5	
	預估 人數		中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 870	中學 1300 小學 870	中學 1300 小學 870	
	晚餐人數		600	400	600		
晚餐	主食		白飯	泰式炒河粉	地瓜飯		
	主菜		滷豬腳	蒜酥蒸魚	豆瓣魚		
	副菜		蒸蛋 甜椒素匯 枸杞絲瓜 鮮美時蔬	打拋豬肉 娘惹山藥捲 蒜香高麗菜 鮮美時蔬	海帶干絲 牛蒡天婦羅 雙色花椰 鮮美時蔬		
	湯品		山藥紅蘿蔔湯	摩摩喳喳	黃瓜大骨湯		
	晚餐人數		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。