

		10 月 13 日	10 月 14 日	10 月 15 日	10 月 16 日	10 月 17 日	10 月 18 日
早餐	主食	皮蛋瘦肉粥	大亨堡 德國香腸	龍蝦沙拉御 飯糰	水餃*8	番茄蛋炒飯	義美鬆餅
	副菜	香脆烤餅*1 鮮美食蔬	水煮蛋*1 什錦美生菜	鮮蔬炒蛋	芹香干絲 鮮美食蔬	麥克雞塊*2 鮮美食蔬	雞柳條 洋芋沙拉
	湯品		奶茶	關東煮	香菇蛋湯	紫菜菇湯	阿華田
	早餐人數	200	410	410	250	380	90
午餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	親子丼	起司豬排	蔥油雞腿	蘑菇里肌	梅干燒肉	
	副菜	花枝丸 刺瓜什錦 鮮美時蔬	桂筍肉絲 櫛瓜鮮菇 鮮美時蔬	三鮮茄褒 蒜炒高麗 鮮美時蔬	白菜燒肉 家常豆腐 鮮美時蔬	奶香蝦仁 雙色炒蛋 鮮美時蔬	
	中學副菜	美式炒蛋	蒜香豆干	菜頭糕	雞捲	彩繪花椰	
	湯品	紅豆湯	薑絲冬瓜湯	玉米濃湯	白蘿蔔排骨湯	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)	4.8	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	6	5.8	6	5.3	
	豆魚蛋肉(份)	3	2.9	2.9	2.5	2.7	
	蔬菜(份)	1.2	1.3	1.2	1.8	1.9	
	油脂(份)	2.9	3	3	2.3	3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	865.5	865	848.5	816	816	
	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	白飯	鐵板炒麵	
	主菜	茄汁排骨	醬爆雞丁	豆豉蒸魚	玫瑰雞排	辣子雞丁	
	副菜	芝心魚豆腐*3 麻婆豆腐 鐵板銀芽 鮮美時蔬	芹菜肉絲 蒸蛋 白菜肉羹 鮮美時蔬	青椒炒素肚 菜脯蛋 洋蔥肉片 鮮美時蔬	瓜仔肉燥 魚丸冬粉 培根敏豆 鮮美時蔬	白蘿蔔燒肉 炒絲瓜 牛蒡天婦羅 鮮美時蔬	
	湯品	金針排骨湯	枸杞素羊肉湯	海芽湯	綠豆鮮奶露	酸辣湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	250	

※當季蔬菜:油菜、青江菜、義白菜、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。