

		10 月 20 日	10 月 21 日	10 月 22 日	10 月 23 日	10 月 24 日	10 月 25 日
早餐	主食	海鮮炒飯	吐司 起司片	鐵板麵	台式鹹粥		
	副菜	雞柳條 美生菜	肉排 雞蛋薯泥	芝心魚柳 鮮美食蔬	水煎包*1 鮮蔬炒蛋		
	湯品	玉米濃湯	豆漿	旗魚丸湯			
	早餐人數	200	410	380	250		
午餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯		
	主菜	香酥豬排	香料滷雞腿	豆豉蒸魚	左公雞		
	副菜	杏菇雞丁 蘿蔔蒟蒻燒 鮮美時蔬	豆瓣肉末 蛋酥白菜 鮮美時蔬	油腐燒肉 玉米三丁 鮮美時蔬	西芹海鮮 番茄炒蛋 鮮美時蔬		
	中學副菜	培根高麗	芹香海絲	椒鹽什錦	花枝丸*2		
	湯品	金針湯	綠豆粉粿湯	番茄黃豆芽湯	海帶菇湯		
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果		
	全穀雜糧(份)	5.5	4.7	4.5	4.6		
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.4	2.6	2.8		
	蔬菜(份)	1.6	1.6	1.7	1.8		
	油脂(份)	2.2	2.2	2.1	2.5		
	水果(份)	1	1	1	1		
	小學熱量(大卡)	771	708	707	749		
	全穀雜糧(份)	6.3	6	5.8	5.5		
	豆魚蛋肉(份)	3	2.9	2.9	3		
	蔬菜(份)	1.2	2.2	1.9	2.4		
	油脂(份)	2.9	3	3	2.9		
	水果(份)	1	1	1	1		
	中學熱量(大卡)	865.5	865	848.5	828		
	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		
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯			
	主菜	紅燒雞	蘿蔔燒肉	雞腿肉捲			
	副菜	茄汁丸子 小魚豆干 炒白花菜 鮮美時蔬	宮保雞丁 海苔丸*1 塔香炒蛋 鮮美時蔬	木須蒲瓜 香酥烤餅 洋蔥肉絲 鮮美時蔬			
	湯品	海芽蛋花湯	薑母腐竹湯	大滷湯			
	晚餐人數	600	600	400			

※當季蔬菜:油菜、青江菜、蕷白菜、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。