

		11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
早餐	主食	紅燒排骨拉麵	花壽司 叉燒包*1	手工大水餃 *8	晨光葡萄吐司	奶香野菇 義大利麵	刈包
	副菜	花生三丁 鮮美食蔬	檸檬雞柳條*2 鮮美食蔬	拌干絲 鮮美食蔬	炒蛋 生菜沙拉	小三角薯餅*2 鮮美食蔬	早餐肉排 滷蛋 鮮美食蔬
	湯品		紫菜鮮蔬湯	酸辣湯	米漿	鮪魚洋蔥湯	貢丸湯
	早餐人數	200	410	410	300	380	80
午餐	主食	白飯	紫米飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	糖醋雞丁	蒲燒鯛	滷雞排	豬肉丼	韓式燒雞	
	副菜	蘿蔔排骨酥 螞蟻上樹 鮮美時蔬	沙茶肉片 開陽白菜 鮮美時蔬	肉末紫茄 紅醬關東煮 鮮美時蔬	西芹炒竹輪 素炒櫛瓜 鮮美時蔬	大黃瓜肉片 脆炒洋芋絲 鮮美時蔬	
	中學副菜	小瓜豆干	韭菜甜條	馬來糕	胡椒餅	鹹酥蝦	
	湯品	海芽金菇湯	玉米濃湯	味噌湯	桂圓銀耳湯	金針湯	
	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)	5.2	4.6	4.5	5	5	
	豆魚蛋肉(份)	2.6	2.5	2.6	2.4	2.5	
	蔬菜(份)	1.6	2	2.2	2	1.8	
	油脂(份)	2.7	2.3	2.5	2.3	2.8	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	771.5	718.5	733	743.5	750.5	
	全穀雜糧(份)	5.5	6.3	6	6.3	5.8	
	豆魚蛋肉(份)	2.8	2.6	2.7	3	3	
	蔬菜(份)	2.1	2	2.3	2	2	
	油脂(份)	2.7	2.3	2.5	2.3	2.8	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	829	849.5	852.5	879.5	867	
	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	白飯	
	主菜	里肌肉排	滷豬腳	橙汁排骨	醬香烤雞腿	蔭瓜蒸肉餅	
	副菜	五更豆腐 竹筍炒肉絲 雙色花菜 鮮美時蔬	宮保雞丁 什錦鮮菇 梅香地瓜 鮮美時蔬	銀芽雞絲 酸菜麵腸 蒜香高麗 鮮美時蔬	鴻喜菇豬柳 番茄豆腐 塔香海苔 鮮美時蔬	五味鯪魚 紅蘿蔔炒蛋 豆醬滷冬瓜 鮮美時蔬	
	湯品	四神湯	花生豆花	肉骨茶	榨菜粉絲湯	白菜腐皮湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	220	

*當季蔬菜:油菜、青江菜、莧白菜、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。