

		11 月 10 日	11 月 11 日	11 月 12 日	11 月 13 日	11 月 14 日	11 月 15 日
早餐	主食	奶油野菇炒飯	大亨堡	地瓜清粥	魚酥羹麵	大牛角	鮮蚵貢丸麵線
	副菜	麥克雞塊*2 鮮美食蔬	德國香腸 美生菜	蘿蔔炒蛋 早餐肉排 鮮美食蔬	滷貢丸 滷蛋 鮮美食蔬	蘋果薯泥 起司片 火腿片	肉圓*2 鮮美食蔬
	湯品	玉米濃湯	奶茶			豆漿	
	早餐人數	200	410	380	250	410	80
午餐	主食	白飯	五穀飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	洋芋雞丁	樹子蒸魚	筍乾燶肉	鹽酥雞腿	蔥燒里肌	
	副菜	番茄杏菇 豆干炒肉片 鮮美時蔬	油腐燒肉 高麗木耳 鮮美時蔬	辣子雞丁 炒什錦菜 鮮美時蔬	八寶肉醬 西芹鴻喜菇 鮮美時蔬	沙茶白菜 青椒炒麵腸 鮮美時蔬	
	中學副菜	黃金魚塊	洋蔥炒蛋	海苔丸	培根洋芋	啵啵玉米	
	湯品	海芽蛋花湯	刺瓜湯	紅豆紫米湯	冬瓜湯	白蘿蔔湯	
	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)	5.5	4.9	4.8	4.5	5.6	
	豆魚蛋肉(份)	2.7	2.3	2.5	2.6	2.2	
	蔬菜(份)	1.5	2	1.6	1.7	1.5	
	油脂(份)	2.4	2.2	2.5	2.2	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	793	724	736	711	758	
	全穀雜糧(份)	6.5	6.9	7.2	6.2	6.6	
	豆魚蛋肉(份)	3.5	2.5	2.6	3	2.5	
	蔬菜(份)	1.9	2.2	1.7	1.8	1.6	
	油脂(份)	2.6	2.5	2.6	2.3	2.6	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	942	898	918	868	866	
	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	麥片飯	白飯	
	主菜	蘑菇豬排	滷雞排	紅燒魚片	薑汁燒肉	油蔥雞	
	副菜	宮保中卷 什錦黃瓜 煉乳饅頭 鮮美時蔬	沙茶魚蛋 芽菜海絲 奶香白菜 鮮美時蔬	鐵板豆腐 菇炒蒲瓜 梅菜肉末 鮮美時蔬	塔香花枝丸*2 魚香茄子 蒜炒四季 鮮美時蔬	鮮蔬雲吞*3 小瓜鮮菇 麻婆豆腐 鮮美時蔬	
	湯品	冬瓜山粉圓	薏仁排骨湯	高麗菜雞湯	番茄黃芽湯	魷魚羹湯	
	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。