

|    |          | 11月17日                        | 11月18日                       | 11月19日                      | 11月20日                       | 11月21日                       | 11月22日   |
|----|----------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|----------|
| 早餐 | 主食       | 雞茸玉米粥<br>肉圓*2                 | 藍莓貝果                         | 義大利麵                        | 肉絲蛋炒飯                        | 麻醬麵                          | 手工水餃*8   |
|    | 副菜       | 鮮美食蔬                          | 鮪魚薯泥                         | 脆薯<br>鮮美食蔬                  | 豆干小魚<br>鮮美食蔬                 | 乾炒紹子<br>鮮美食蔬                 | 滷蛋<br>泡菜 |
|    | 湯品       |                               | 熱牛奶                          | 南瓜金菇湯                       | 海芽湯                          | 三絲湯                          | 雜菇湯      |
|    | 早餐人數     | 200                           | 410                          | 380                         | 250                          | 380                          | 90       |
| 午餐 | 主食       | 白飯                            | 燕麥飯                          | 白飯                          | 白飯                           | 白飯                           |          |
|    | 主菜       | 奶香燉肉                          | 玫瑰雞腿                         | 黃金魚塊                        | 紅燜雞丁                         | 壽喜燒                          |          |
|    | 副菜       | 佛跳牆<br>魚香粉絲<br>鮮美時蔬           | 雪菜肉末干丁<br>番茄杏菇<br>鮮美時蔬       | 桂筍燒肉<br>海絲豆芽<br>鮮美時蔬        | 青椒豆干肉絲<br>彩繪花椰<br>鮮美時蔬       | 碧綠雙鮮<br>玉米炒蛋<br>鮮美時蔬         |          |
|    | 中學副菜     | 椒鹽什錦                          | 章魚燒*2                        | 紹子豆腐                        | 培根高麗                         | 燒賣*2                         |          |
|    | 湯品       | 白蘿蔔排骨湯                        | 綠豆麥片湯                        | 白菜蛋花湯                       | 魷魚羹                          | 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)  | 5.1                           | 5                            | 4.6                         | 4.5                          | 4.9                          |          |
|    | 豆魚蛋肉(份)  | 2.3                           | 2.6                          | 2.5                         | 2.7                          | 2.6                          |          |
|    | 蔬菜(份)    | 1.4                           | 1.6                          | 1.9                         | 1.7                          | 1.7                          |          |
|    | 油脂(份)    | 2.3                           | 2.1                          | 2.5                         | 2.2                          | 2.3                          |          |
|    | 水果(份)    | 1                             | 1                            | 1                           | 1                            | 1                            |          |
|    | 小學熱量(大卡) | 728                           | 739                          | 729                         | 719                          | 744                          |          |
|    | 全穀雜糧(份)  | 6.8                           | 6.5                          | 5.6                         | 5.5                          | 7.2                          |          |
|    | 豆魚蛋肉(份)  | 2.5                           | 2.7                          | 3                           | 2.9                          | 2.7                          |          |
|    | 蔬菜(份)    | 1.5                           | 1.7                          | 2                           | 2.3                          | 1.8                          |          |
|    | 油脂(份)    | 2.6                           | 2.5                          | 2.6                         | 2.3                          | 2.4                          |          |
|    | 水果(份)    | 1                             | 1                            | 1                           | 1                            | 1                            |          |
|    | 中學熱量(大卡) | 878                           | 872                          | 844                         | 824                          | 919                          |          |
|    | 預估人數     | 中學 1300<br>小學 1000            | 中學 1300<br>小學 1000           | 中學 1300<br>小學 1000          | 中學 1300<br>小學 1000           | 中學 1300<br>小學 1000           |          |
| 晚餐 | 主食       | 白飯                            | 白飯                           | 白飯                          | 薏仁飯                          | 白飯                           |          |
|    | 主菜       | 左公雞                           | 無錫排骨                         | 蔥油雞排                        | 鐵路排骨                         | 花枝排                          |          |
|    | 副菜       | 小瓜拌肉絲<br>蛋酥高麗<br>金菇蒲瓜<br>鮮美時蔬 | 芹菜中卷<br>高麗菜捲<br>榨菜豆干<br>鮮美時蔬 | 打拋肉<br>南瓜炒蛋<br>冬瓜雙燴<br>鮮美時蔬 | 碎米雞丁<br>蒜炒四季<br>韓式年糕<br>鮮美時蔬 | 黑椒肉絲<br>木須高麗<br>鐵板豆腐<br>鮮美時蔬 |          |
|    | 湯品       | 酸辣湯                           | 蓮藕雞湯                         | 紫菜金菇湯                       | 紅茶珍珠                         | 山藥排骨湯                        |          |
|    | 晚餐人數     | 600                           | 600                          | 400                         | 600                          | 220                          |          |

\*當季蔬菜:油菜、青江菜、蕩白菜、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。