

		11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
早餐	主食	雞茸蔬菜粥 地瓜*1	晨光吐司 起司片	壽司盒	油片米粉湯	鮮奶刈包 早餐肉排	義美鬆餅
	副菜	香菇貢丸*2 鮮美食蔬	火腿片 鮮蔬炒蛋	茶葉蛋 鮮美食蔬	蒜泥白肉 鮮美食蔬	滷蛋 洋芋沙拉	雞柳條 生菜沙拉
	湯品		紅茶	鮮魚味噌湯	海芽湯	玉米濃湯	阿華田
	早餐人數	200	410	410	250	410	150
午餐	主食	白飯	蕎麥飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	卡啦雞腿排	豆豉蒸魚	咕咾肉	香料滷雞	梅干燉肉	
	副菜	青豆玉米蝦仁 開陽白菜 鮮美時蔬	三杯米血雞丁 西芹炒菇 鮮美時蔬	鹹蛋中卷 蒜香高麗菜 鮮美時蔬	麻婆豆腐 黃芽肉絲 鮮美時蔬	小瓜雞絲 番茄炒蛋 鮮美時蔬	
	中學副菜	碎脯炒蛋	家常豆腐	蝦米胡瓜	韭菜甜條	沙茶魷魚羹	
	湯品	蘿蔔排骨湯	刺瓜丸片湯	椰汁西米露	紫菜蛋花湯	四神排骨湯	
	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	6	5.1	4.5	4.8	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.2	2.3	2.6	2.7	
	蔬菜(份)	1.5	1.6	1.7	1.5	1.8	
	油脂(份)	2.5	2.3	2.3	2.1	2.2	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	761	788	735	702	742	
	全穀雜糧(份)	6.2	7	6.1	7.2	5.8	
	豆魚蛋肉(份)	3.1	3.2	2.5	2.6	3.2	
	蔬菜(份)	1.8	1.9	2.2	1.8	2	
	油脂(份)	2.6	2.4	2.5	2.4	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	888	945	842	912	859	
	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	藜麥飯	白飯	
	主菜	蔭瓜排骨	宮保雞丁	焗烤魚排	紅燒肉	鹹水雞排	
	副菜	蝦排*1 小瓜鮮菇 鐵板豆芽 鮮美時蔬	白菜排骨酥 魷魚炒花菜 滷海帶杏菇 鮮美時蔬	鹹冬瓜肉 培根洋芋 榨菜炒豆干 鮮美時蔬	芋香粉蒸雞 雞捲*2 梅菜筍 鮮美時蔬	泡菜豬肉 花生豆干 絲瓜細粉 鮮美時蔬	
	湯品	玉米塊湯	冬瓜湯	鮮菇白菜湯	仙草蜜	南瓜排骨湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	280	

※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。