

		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
早餐	主食	炒米粉	滷肉飯	丹麥菠蘿可頌	皮蛋瘦肉粥	手工大水餃*8	鍋燒麵
	副菜	香菇貢丸*2 鮮美食蔬	筍絲滷蛋 鮮美食蔬	什錦沙拉	瘦肉包 鮮蔬炒蛋	拌花生 鮮美食蔬	麥克雞塊*2 鮮美食蔬
	湯品	肉羹湯	三絲丸湯	可可亞		酸辣湯	
	早餐人數	200	410	410	250	410	80
午餐	主食	白飯	白飯	薏仁飯	白飯	白飯	
	主菜	味噌燒魚	沙茶肉片	麻油雞	里肌肉排	親子丼	
	副菜	西芹肉片 地瓜薯條 鮮美時蔬	宮保油豆腐 金菇蒲瓜 鮮美時蔬	黃芽肉絲 蔥花蛋 鮮美時蔬	番茄雞丁 韭菜黑輪 鮮美時蔬	桂竹筍炒肉 塔香海草 鮮美時蔬	
	中學副菜	滷雞翅	鮮蔬年糕	春捲*2	香菜豆干片	椒麻素雞片	
	湯品	番茄蛋花湯	花豆麥片湯	什錦蔬菜湯	冬瓜湯	玉米濃湯	
	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)	5.4	5.1	4.5	5.8	4.8	
	豆魚蛋肉(份)	2.3	3	2.8	2.5	2.5	
	蔬菜(份)	1.5	1.6	1.7	1.6	1.8	
	油脂(份)	2.5	2.4	2.3	2.3	2.4	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	760	790	731	797	736	
	全穀雜糧(份)	6.6	7	6.8	6.9	5.8	
	豆魚蛋肉(份)	3.3	3.1	3	2.6	3.5	
	蔬菜(份)	1.6	1.9	1.8	2.1	1.9	
	油脂(份)	2.6	2.6	2.7	2.4	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	926	947	927	899	888	
	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 990	中學 1300 小學 990	
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	小米飯	白飯	
	主菜	糖醋雞丁	滷雞腿	黃豆海帶燉肉	油蔥雞	三杯中卷	
	副菜	紅燒獅子頭 冬瓜麵輪 魚香粉絲 鮮美時蔬	玉米雞茸 起司燒*3 玉筍花椰 鮮美時蔬	紅麴魚塊 鹹蛋炒杏菇 紅絲敏豆 鮮美時蔬	刺瓜肉片 酸菜麵腸 培根高麗菜 鮮美時蔬	馬鈴薯燉肉 白菜滷 芝麻球*2 鮮美時蔬	
	湯品	黃瓜丸片湯	鮮菇紫菜湯	白蘿蔔湯	紅豆湯圓	味噌豆腐湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	220	

※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。