

		12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
早餐	主食	府城擔仔麵 花枝捲*1	切達起司貝果	鍋貼*7	香菇肉羹飯	芝士軟法	鮮蚵麵線
	副菜	肉燥 鮮美食蔬	什錦沙拉 滷蛋	芹菜干絲 鮮美食蔬	香滷油腐 鮮美食蔬	果醬包 洋芋蛋沙拉	小籠包*3 鮮美食蔬
	湯品	福州丸湯	熱牛奶	大滷湯		豆漿	
	早餐人數	200	390	390	250	350	80
午餐	主食	白飯	白飯	白飯	紫米飯	白飯	
	主菜	無錫排骨	香酥魚排	茶滷雞腿排	蜜汁豬排	三杯雞	
	副菜	蘿蔔雙鮮 螞蟻上樹 鮮美時蔬	瓜仔肉燥 蒜香高麗 鮮美時蔬	油腐燒肉 雙色花椰 鮮美時蔬	西芹貢丸 白菜滷 鮮美時蔬	酸菜肉絲 櫛瓜鮮菇 鮮美時蔬	
	中學副菜	海苔丸	番茄豆腐	餡餅*1	蒜香豆干	肉圓	
	湯品	味噌湯	粉圓冬瓜茶	黃豆芽湯	冬瓜湯	酸辣湯	
	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	5.2	4.5	4.5	4.5	
	豆魚蛋肉(份)	2.2	2.3	2.8	2.4	2.3	
	蔬菜(份)	1.7	1.6	1.5	2.1	1.7	
	油脂(份)	2.3	2.5	2.2	2.2	2.4	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	721	749	721	706	698	
	全穀雜糧(份)	7.3	6.2	6.5	5.5	7.2	
	豆魚蛋肉(份)	2.4	2.8	3	3.3	2.6	
	蔬菜(份)	1.8	2	1.6	2.2	1.8	
	油脂(份)	2.5	2.6	2.3	2.4	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	908	871	883	856	916	
	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	義大利麵	麥片飯	白飯	白飯	
	主菜	鹹水雞排	醬燒雞腿	滷豬腳	豆豉雞丁	蒜味蒸魚	
	副菜	泡菜豬肉 章魚燒*2 海帶黃豆 鮮美時蔬	青醬海鮮 薯餅 金針蒲瓜 鮮美時蔬	黃瓜鮪魚 彩椒季豆 芋簽糕 鮮美時蔬	海根肉絲 紅蘿蔔炒蛋 絲瓜細粉 鮮美時蔬	香腸 鮮菇高麗 麻婆豆腐 鮮美時蔬	
	湯品	玉米蛋花湯	南瓜濃湯	鮮草奶凍	綜合蔬菜湯	紫菜蛋湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	250	

※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。