

		12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
早餐	主食	肉絲炒飯	日式烏龍麵	墨西哥奶酥	沙茶麵疙瘩	大牛角	刈包
	副菜	香菇貢丸*2 鮮美食蔬	水煮蛋 拌小黃瓜	沙拉 美生菜	涼拌干絲 鮮美食蔬	蘋果薯泥 起司片 火腿片	早餐肉排 滷蛋 鮮美食蔬
	湯品	竹筍三絲湯		豆漿	旗魚丸湯	奶茶	三絲丸湯
	早餐人數	200	390	410	250	350	80
午餐	主食	白飯	胚芽飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	紅燒肉	韓式燒雞	香酥豬排	豆酥魚	玫瑰雞腿	
	副菜	木耳刺瓜 虱目魚塊*2 鮮美時蔬	蝦米肉末蘿蔔 起司洋芋 鮮美時蔬	海帶滷豆干 蒜香高麗 鮮美時蔬	白菜肉片 打拋四季豆 鮮美時蔬	梅菜肉末 蛋酥黃瓜 鮮美時蔬	
	中學副菜	鮮蔬年糕	蛋黃芋丸*2	玉米肉末	家常豆腐	塔香炒蛋	
	湯品	綠豆芋圓湯	金針湯	鯪魚羹	結頭菜湯	南瓜排骨湯	
	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)	5.8	5.5	4.6	5	4.8	
	豆魚蛋肉(份)	2.7	2.2	2.8	2.3	2.4	
	蔬菜(份)	1.3	1.6	1.5	1.7	1.8	
	油脂(份)	2.5	2.2	2.5	2.4	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	813	749	742	733	724	
	全穀雜糧(份)	6.8	6.6	6.3	6	5.8	
	豆魚蛋肉(份)	3.2	2.5	3.1	3.1	2.9	
	蔬菜(份)	1.6	1.7	1.8	2	2	
	油脂(份)	2.7	2.5	2.6	2.5	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	937	864	895	875	846	
	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	蕎麥飯	白飯	
	主菜	照燒雞腿	筍乾控肉	洋蔥豬柳	左宗棠雞	洋蔥肉排	
	副菜	田園蝦仁 肉燥南瓜 蒜炒花菜 鮮美時蔬	茄汁魚蛋 炒冬粉 芹菜黃豆芽 鮮美時蔬	炸雞翅 香脆烤餅 開陽蒲瓜 鮮美時蔬	蒼蠅頭 胡椒蝦*2 麻油地瓜葉 鮮美時蔬	小瓜素雞 白蘿蔔黑輪 酸辣土豆絲 鮮美時蔬	
	湯品	冬瓜湯	珍菇紫菜湯	珍珠紅茶	雙色蘿蔔湯	金菇高麗菜湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	250	

※當季蔬菜:油菜、青江菜、蕷白、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。