

		12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
早餐	主食	台式鹹粥	乾拌麵	義美鬆餅		楊州炒飯	芝士軟法
	副菜	南瓜雜糧饅頭 蒜瓣小黃瓜	滷魚丸*2 鮮美食蔬	沙拉 茶葉蛋		什香菜 鮮美食蔬	果醬包 洋芋蛋沙拉
	湯品		紫菜蛋花湯	麥香紅茶		珍珠魚丸湯	熱牛奶
	早餐人數	200	390	410		350	80
午餐	主食	白飯	紫米飯	義大利麵		白飯	
	主菜	韓式燒肉	咕咾雞	炸雞腿		鐵板肉柳	
	副菜	滷福州丸*2 腐皮白菜 鮮美時蔬	蒲瓜肉片 蔥燒油豆腐 鮮美時蔬	番茄肉醬 彩椒花椰 鮮美時蔬		玉米雞丁 鹽豬肉高麗 鮮美時蔬	
	中學副菜	薯條	芝麻敏豆	芹炒魷魚		塔香海草	
	湯品	海帶大骨湯	蔬菜鮮菇湯	玉米濃湯		白蘿蔔湯	
	水果	當季水果	當季水果	當季水果		當季水果	
	全穀雜糧(份)	4.7	4.5	4.9		5	
	豆魚蛋肉(份)	2.4	2.9	2.4		2.5	
	蔬菜(份)	1.5	1.3	1.6		1.7	
	油脂(份)	2.2	2.4	2.6		2.3	
	水果(份)	1	1	1		1	
	小學熱量(大卡)	705	733	740		743	
	全穀雜糧(份)	6.7	5.5	6		6.1	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	3	2.5		2.7	
	蔬菜(份)	1.7	1.9	1.9		2.2	
	油脂(份)	2.5	2.5	2.8		2.4	
	水果(份)	1	1	1		1	
	中學熱量(大卡)	871	830	841		852	
	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	
晚餐	主食	燕麥飯	白飯			白飯	
	主菜	樹子蒸魚	宮保雞丁			烤雞腿排	
	副菜	五彩雞丁 洋蔥炒蛋 西芹蒟蒻 鮮美時蔬	金菇肉絲 毛豆甜薯 培根高麗 鮮美時蔬			黃芽肉絲 玉筍雜菇 三杯米血 鮮美時蔬	
	湯品	芋頭奶露	酸辣湯			金針筍絲湯	
	晚餐人數	600	600			250	

※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。