

		1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	
早餐	主食	肉羹飯	刈包	青醬義大利麵	皮蛋瘦肉粥	海鹽羅宋	
	副菜	油腐&滷貢丸 鮮美食蔬	肉排&酸菜 花生粉	雞米花 炒食蔬	筍香肉包 鮮美食蔬	生菜沙拉	
	湯品		鮮筍貢丸湯	洋蔥鮪魚湯		奶茶	
	早餐人數	200	410	350	250	350	
午餐	主食	白飯	白飯	白飯	麥片飯	白飯	
	主菜	紅燒肉	油蔥雞	豆瓣魚片	沙茶豬肉	茶滷雞腿	
	副菜	玉米炒蛋 螞蟻上樹 鮮美時蔬	黑椒肉絲 奶油白菜 鮮美時蔬	白蘿蔔排骨酥 乾煸菜豆 鮮美時蔬	香菇豆干 什錦雙鮮 鮮美食蔬	毛豆丁肉末 培根高麗 鮮美時蔬	
	中學副菜	小瓜金菇	椒鹽甜絲	蔥肉餡餅*2	脆炒土豆絲	蠔油鮮菇	
	湯品	味噌湯	海芽金菇湯	綠豆薏仁湯	白蘿蔔湯	黃芽排骨湯	
	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)	5.5	4.5	5.5	4.8	4.7	
	豆魚蛋肉(份)	2.6	2.3	2.5	2.7	2.5	
	蔬菜(份)	1.3	1.8	1.5	1.6	1.5	
	油脂(份)	2.4	2.3	2.3	2.3	2.2	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	780	696	773	742	713	
	全穀雜糧(份)	6.5	6.7	7.5	6.8	6.7	
	豆魚蛋肉(份)	2.7	2.5	3	2.9	2.7	
	蔬菜(份)	2.1	2	1.7	1.8	2.2	
	油脂(份)	2.6	2.5	2.6	2.5	2.4	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	887	879	969	911	894	
	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	芋香飯	白飯	白飯		
	主菜	麻油雞	無錫排骨	三杯雞	立大豬排		
	副菜	番茄肉片 酸菜豆腸 雙色花椰 鮮美時蔬	紅燜桂筍 絲瓜蒸蛋 洋芋魚丸 鮮美時蔬	洋蔥炒魷魚 肉燥豆腐 杏菇南瓜 鮮美食蔬	碎瓜仔肉 鮮蔬年糕 開陽蒲瓜 鮮美食蔬		
	湯品	冬瓜湯	刺瓜排骨湯	綜合豆花	紫菜蛋花湯		
	晚餐人數	600	600	400	600		

※當季蔬菜:油菜、青江菜、筍白菜、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。