

		1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	
早餐	主食	肉骨茶麵	龍蝦沙拉御飯糰	芝士軟法	油腐米粉湯	奶油野菇炒飯	
	副菜	小魚豆干 鮮美食蔬	水煎包*1 鮮美食蔬	茶葉蛋*1 生菜沙拉	蒜泥白肉 鮮美食蔬	麻糬燒*3 鮮美食蔬	
	湯品		味噌豆腐蛋花湯	冬瓜茶		南瓜濃湯	
	早餐人數	250	430	430	250	350	
午餐	主食	白飯	白飯	白飯	小米飯	白飯	
	主菜	香滷棒腿	客家燴肉	蔥燒里肌	蒲燒鯛	韓式燒肉	
	副菜	沙茶魚蛋 木須高麗 鮮美時蔬	碎脯炒蛋 什錦鮮蔬 鮮美時蔬	開陽白菜 杏菇雞丁 鮮美時蔬	芋香燒肉 玉米三丁 鮮美時蔬	鹹蛋雙鮮 鴻喜蒲瓜 鮮美時蔬	
	中學副菜	糖醋豆腸	腐皮海鮮卷	雪菜千丁	日式炸豆腐	牛蒡甜不辣	
	湯品	海芽蛋花湯	四寶排骨湯	蔬菜湯	芥菜雞湯	仙草奶凍	
	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)	4.7	5	4.8	5.4	4.8	
	豆魚蛋肉(份)	2.4	2.3	2.5	2.2	2.3	
	蔬菜(份)	1.6	1.7	2	1.3	1.5	
	油脂(份)	2.2	2.4	2.5	2.2	2.4	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	708	733	746	735	714	
	全穀雜糧(份)	6.8	6.7	6.1	6.6	5.8	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.6	2.7	2.9	2.8	
	蔬菜(份)	1.8	1.9	2.2	1.5	2	
	油脂(份)	2.5	2.7	2.6	2.6	2.7	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	881	893	862	894	848	
	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	白飯	白飯		
	主菜	芝麻醬燒肉	檸檬鹽燒雞	豆醬蒸魚	栗子雞丁		
	副菜	香脆烤餅*1 小黃瓜雙魴 奶香洋芋 鮮美時蔬	茄汁丸子 雙星花椰 海鮮青醬 鮮美時蔬	油蔥雞翅 秀珍絲瓜 紅燒豆腐 鮮美食蔬	玉筍杏菇 南瓜炒蛋 章魚燒 鮮美食蔬		
	湯品	雞茸玉米湯	洋蔥湯	檸檬愛玉	冬瓜湯		
	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。