

		1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	
早餐	主食	肉絲炒飯	日式烏龍麵	燻雞披薩	沙茶麵疙瘩	大牛角	
	副菜	燒賣*2 鮮美食蔬	水煮蛋 拌小黃瓜	生菜沙拉	涼拌干絲 鮮美食蔬	鮪魚鮮蔬 烤地瓜	
	湯品	竹筍三絲湯		豆漿	旗魚丸湯	玉米濃湯	
	早餐人數	200	430	430	250	430	
午餐	主食	白飯	義大利麵	白飯	地瓜飯	白飯	
	主菜	薑汁燒肉	香料滷雞	無錫排骨	砂鍋魚片	花瓜燒雞	
	副菜	玉米炒蛋 杏菇櫛瓜 鮮美時蔬	奶香中卷什錦 彩椒花椰 鮮美時蔬	小瓜魷魚羹 豆辦炒筍 鮮美時蔬	肉燥油豆腐 冬瓜雙燴 鮮美時蔬	客家小炒 蒜香高麗 鮮美時蔬	
	中學副菜	春捲*2	脆薯	沙沙洋芋	洋蔥雞絲	芝麻球*2	
	湯品	紫菜腐皮湯	冬瓜珍珠	芹菜蘿蔔湯	金針排骨湯	魷魚羹	
	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)	4.9	5	4.7	4.5	4.5	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.2	2.3	3.2	2.8	
	蔬菜(份)	1.7	1.5	1.8	1.8	1.6	
	油脂(份)	2.3	2.4	2.2	2.2	2.4	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	736	720	705	759	733	
	全穀雜糧(份)	7.2	7	5.8	5.5	6.8	
	豆魚蛋肉(份)	2.6	2.4	2.8	3.5	3	
	蔬菜(份)	1.9	1.6	2.1	2.3	1.7	
	油脂(份)	2.5	2.8	2.5	2.4	2.7	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	919	896	841	873	925	
	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	
晚餐	主食	白飯	小米飯	白飯	白飯		
	主菜	蒜香烤雞腿	梅干控肉	鳳梨雞丁	黑胡椒豬排		
	副菜	蔥爆肉絲 炒年糕 韓式拌黃芽 鮮美時蔬	番茄豆腐 打拋四季豆 塔香海苔 鮮美時蔬	BBQ 炒肉片 鮮蔬冬粉 開陽蒲瓜 鮮美食蔬	枸杞山藥燉雞 紅蘿蔔炒蛋 醋溜白花菜 鮮美食蔬		
	湯品	洋芋大醬湯	結頭菜湯	什菇蛋花湯	紅豆湯		
	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。