

		9 月 28 日	9 月 29 日	9 月 30 日	10 月 1 日	10 月 2 日	10 月 3 日
早餐	主食		雞茸玉米粥 肉圓*2	麻醬麵	肉絲蛋炒飯	大亨堡	手工水餃*8
	副菜		鮮美食蔬	乾炒紹子 鮮美食蔬	豆干小魚 鮮美食蔬	起司豬排 生菜沙拉	滷蛋 泡菜
	湯品		豆漿	南瓜金菇湯	海芽湯	紅茶	雜菇湯
	早餐人數		200	380	250	420	90
午餐	主食		白飯	紫米飯	白飯	白飯	
	主菜		玫瑰雞腿	黃金魚塊	三杯雞丁	沙茶肉片	
	副菜		雪菜肉末干丁 番茄杏菇 鮮美時蔬	桂筍燒肉 菇炒蒲瓜 鮮美時蔬	青椒豆干肉絲 彩繪花椰 鮮美時蔬	碧綠雙鮮 玉米炒蛋 鮮美時蔬	
	中學副菜		章魚燒*2	麻婆豆腐	培根高麗	椒鹽什錦	
	湯品		綠豆麥片湯	白菜蛋花湯	魷魚羹	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)		5.3	4.6	5.5	5	
	豆魚蛋肉(份)		2.8	2.5	2.8	2.6	
	蔬菜(份)		1.5	1.8	1.6	1.5	
	油脂(份)		2.1	2.5	2.3	2.2	
	水果(份)		1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)		773	727	798	741	
	全穀雜糧(份)		7.3	5.6	6.5	7.2	
	豆魚蛋肉(份)		2.9	3.3	3	2.7	
	蔬菜(份)		1.7	2	2.1	1.7	
	油脂(份)		2.5	2.7	2.4	2.8	
	水果(份)		1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)		943	871	900	935	
	預估 人數		中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 840	中學 1300 小學 840	中學 1300 小學 840	
晚餐	主食		白飯	白飯	薏仁飯	白飯	
	主菜		無錫排骨	蔥油雞排	鐵路排骨	花枝排	
	副菜		芹菜中卷 什錦刺瓜 榨菜豆干 鮮美時蔬	黑橋牌香腸 紅蘿蔔炒蛋 冬瓜雙燴 鮮美時蔬	碎米雞丁 蒜炒四季 韓式年糕 鮮美時蔬	黑椒肉絲 蛋酥白菜 鐵板豆腐 鮮美時蔬	
	湯品		蓮藕雞湯	紫菜金菇湯	珍珠冬瓜	山藥排骨湯	
	晚餐人數		600	350	600	320	

※當季蔬菜:油菜、青江菜、莪白菜、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。