

星期	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	粥類	西芹貢丸瘦肉粥 小米粥	海帶絲瘦肉粥 地瓜粥	生魚粥 燕麥粥	雞茸粥 南瓜粥	狀元粥 八寶粥	綠豆粥	紫薯粥
	主食	蒸蔥花卷 炒米粉	香芋面包 西紅柿肉醬螺螄粉	蒜香厚片 炸醬麵	巧克力蛋糕 桂林米粉	香菇培根麵包 湯肉絲刀削麵	馬拉糕 炒蔬菜面	手抓餅 西紅柿蛋湯大碗面
	點心	小紅薯	小土豆 花生	玉米棒 南瓜	香芋	淮山		
	飲品	豆漿	黑豆漿	米漿	豆漿	黑芝麻糊	紅茶	米漿
	其他	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果	時蔬+水煮蛋+蘋果
午餐水果		橘子	芭樂	香梨	香蕉	小番茄		
午餐	主葷	鹽焗鴨	免治豬肉（大碗）	烤黑椒雞扒	糖醋排骨	豆腐蒸魚柳	荷葉蒸雞	剁椒魚頭
	主葷	豆角胡蘿蔔丁炒肉末	鹽酥雞	肉末蒸豆腐	土豆燒雞塊	三杯鴨	酸辣土豆絲炒肉絲	香菇炒肉片
	副菜	韭菜炒豆幹	蠔油西蘭花	滷海帶結	彩椒炒杏鮑菇	紅圓椒香芹炒豆芽	幹煸豆角	青瓜炒雞蛋
	副菜	蝦米燒冬瓜	炒十香菜	爆炒胡蘿蔔絲	青瓜炒腐竹	韭菜豬血		
	蔬菜 湯類	上海青 娃娃菜豆腐湯	高麗菜 柴魚味噌湯	長白菜 枸杞葉豬肝瘦肉湯	娃娃菜 玉米濃湯	上海青 蓮藕花生瘦肉湯	高麗菜 芙蓉蔬菜湯	菜心 紫菜蛋花湯
營養建議		雞蛋含優質蛋白質、B族維生素、維生素A和矿物质，具有保护肝脏、健脑益智、保护视力的作用。	西蘭花中含丰富的维生素C和类黄酮，有增强肝脏解毒能力，保护血管的作用。	猪肉含有丰富的维生素B，改善贫血，润燥的功效。	土豆含有丰富的B族维生素、维生素C，易于消化吸收，具有养胃、宽肠通便、利水消肿的作用。	鸭肉富含蛋白质、脂肪、维生素B1、维生素B2等营养成分，具有温中补虚、利水消肿。	高麗菜富含纤维素、铁元素、維生素C；具有養身明目、預防冠狀动脉硬化的功效	紫菜含有较多的胡萝卜素和核黄素，具有利尿、降血脂、造血补血、预防甲状腺肿大的作用
晚餐	主葷	蔥油馬鮫魚	花生粉蓮藕燜豬腳	酸菜紅燒肉	蘿蔔燉肝連肉	蔥油雞	紅燒烤鴨	豆幹炒五花肉
	主葷	雞蛋蒸肉餅	青椒炒肉絲	關東煮	糯米珍珠丸子	水煮肉片	湖南一碗香	酸辣雞雜
	副菜	番茄金針菇日本豆腐	蝦米炒南瓜丁	千張芹菜炒木耳	香芹花生	蠔油包菜	彩椒炒茶樹菇	蒜蓉炒海帶絲
	副菜	毛豆仁炒火腿	清炒筍片	沙葛玉米粒	番茄炒雞蛋			
	蔬菜 湯類	菜心 蟲草花烏雞湯	油麥菜 菌菇瘦肉湯	菠菜 裙帶菜豆腐蝦米湯	菜心 四神瘦肉湯	油麥菜 西紅柿金針菇湯	芥菜 海帶黃豆雞架湯	奶白菜 蘿蔔瘦肉湯
營養建議		魚類含有大量的不飽和脂肪酸，具有健腦益智、调节免疫、保护肝脏的作用。	菇類有增强免疫力、调节血压、降血糖、促进消化的作用	玉米維生素e較多，具有延緩衰老、降低血清膽固醇。	西紅柿含有丰富的胡蘿蔔素、維生素C和B族維生素，具有潤腸通便、调节血压、美容养颜的作用。	豆腐具有降低血漿胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，可以預防结肠癌，还有助于預防心血管疾病。	雞肉含豐富維生素C、E等，蛋白质的含量比例较高，有温中益气、保护心血管、强身健体的作用	豆幹富含蛋白质、卵磷脂；具有软化血管、养胃益脾、降低胆固醇的作用
夜宵		蔥油火腿麵包 玉米濃湯	炒大碗面	紅糖三角包 紅豆湯	白蘿蔔瘦肉粥			

飯：100克 116kcal 湯：100克 90kcal 中學午餐平均所需熱量：男：960~1000kcal 女：800~840kcal 小學午餐平均所需熱量：640~720kcal 根據季節變化，食材會適當調整