**每月午餐菜單提交表格(樣本)**

**說明：**

1. **主食：**例如白飯或麵食，請填寫名稱及份量(以公克計)。小學部餐食份量也請於中學部餐食份量後方括號註記。
2. **餐食、湯及水果等：**請填寫名稱及份量(以公克計)。小學部餐食份量也請於中學部餐食份量後方括號註記。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐點日期** | **午餐(括號為小學部份量)** | | | | | |
| **主食** | **葷菜1** | **葷菜2** | **素菜1** | **素菜2** | **水果/湯** |
| **1/8**  **(星期五)** | 香米飯  200克(180克) | 宮保雞丁  80克(70克) | 清蒸鯛魚  60克(50克) | 清炒菠菜  150克(120克) | 清炒包菜  100克(80克) | 排骨湯  250克(200克) |
| **4/8**  **(星期一)** | 油飯  200克(180克) | 炸豬排  170克(150克) | | 蒜炒芥藍  160克(140克) | 木耳拌蔬菜  100克(80克) |  |
| **5/8**  **(星期二)** | 粳米飯  200克(180克) | 紅燒排骨  70克(60克) | 蒸肉餅  70克(60克) | 馬來風光  130克(120克) | 涼拌黃瓜  120克(100克) | 蘋果  1顆 |
| **6/8**  **(星期三)** |  |  |  |  |  |  |
| **7/8**  **(星期四)** |  |  |  |  |  |  |
| **8/8**  **(星期五)** |  |  |  |  |  |  |
| **11/8**  **(星期一)** |  |  |  |  |  |  |
| **12/8**  **(星期二)** |  |  |  |  |  |  |
| **13/8**  **(星期三)** |  |  |  |  |  |  |
| **14/8**  **(星期四)** |  |  |  |  |  |  |
| **15/8**  **(星期五)** |  |  |  |  |  |  |
| **18/8**  **(星期一)** |  |  |  |  |  |  |
| **19/8**  **(星期二)** |  |  |  |  |  |  |
| **20/8**  **(星期三)** |  |  |  |  |  |  |
| **21/8**  **(星期四)** |  |  |  |  |  |  |
| **22/8**  **(星期五)** |  |  |  |  |  |  |
| **25/8**  **(星期一)** |  |  |  |  |  |  |
| **26/8**  **(星期二)** |  |  |  |  |  |  |
| **27/8**  **(星期三)** |  |  |  |  |  |  |
| **28/8**  **(星期四)** |  |  |  |  |  |  |
| **29/8**  **(星期五)** |  |  |  |  |  |  |

**每月早晚餐菜單提交表格(樣本)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **餐點**  **日期** | **早餐** | | **晚餐** | | | | |
| **主食** | **飲品/湯** | **主食** | **葷菜1** | **葷菜2** | **素菜1** | **素菜2** |
| **1/8**  **(星期五)** | 地瓜粥及燙青菜  250克 | 低糖紅茶  200克 | 粳米飯  200克 | 泰式綠咖喱雞  90克 | 炸蝦  80克 | 蒜炒奶白  120克 | 清炒菜心  100克 |
| **4/8**  **(星期一)** | 肉包及荷包蛋  各1份 | 豆漿  200克 | 香米飯  200克 | 薑蔥豬肉  80克 | 藥材蒸雞  100克 | 清炒地瓜葉  120克 | 幹煸四季豆  100克 |
| **5/8**  **(星期二)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6/8**  **(星期三)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7/8**  **(星期四)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8/8**  **(星期五)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11/8**  **(星期一)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12/8**  **(星期二)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13/8**  **(星期三)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14/8**  **(星期四)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15/8**  **(星期五)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18/8**  **(星期一)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19/8**  **(星期二)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20/8**  **(星期三)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21/8**  **(星期四)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22/8**  **(星期五)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **25/8**  **(星期一)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **26/8**  **(星期二)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **27/8**  **(星期三)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **28/8**  **(星期四)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **29/8**  **(星期五)** |  |  |  |  |  |  |  |