

日期 Date	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
星期 Day	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐 Breakfast	中式	水餃 Dumplings	黑糖饅頭 Steamed Brown Sugar Bun	肉絲炒麵 Shredded Pork Fried Noodles	☆吻仔魚滑蛋粥 Anchovy Congee
	副食1	水餃*6 泡菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices and Kimchi	黑糖捲 ◎排骨酥 Deep-fried Pork Dices	黃油麵 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔	白米 吻仔魚 雞蛋 紫菜
	副食2	豬肉片 韓式泡菜 大白菜 玉米濃湯 Corn Thick Soup	豬肉角、九層塔 金針菇炒蛋 Scrambled Eggs with Enoki Mushroom	雞腿排 滷蛋 Braised Eggs	豬肉絲 青蔥 紅蘿蔔 香菇烤麵 Stir-fried Bran Dough with Mushroom
	副食3	玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔 雞蛋 履歷青菜 Fresh Vegetable	雞蛋 金針菇 履歷青菜 Fresh Vegetable	雞蛋 履歷青菜 Fresh Vegetable	烤翅 鈕扣菇 紅蘿蔔 履歷青菜 Fresh Vegetable
	西式	香雞吐司套餐	藜麥餐包套餐	美式豬排漢堡套餐	雞排可頌堡套餐
	副食1	白吐司 Toast	紅藜麥雜糧餐包 Red Quinoa Multigrain Bun	漢堡 Burger	可頌堡 Croissant Burger
	副食2	白吐司*2 △◎起司雞排 Cheese Chicken Chop	雞翅 雞塊*2	豬肉排、起司片 Pork Chop and Cheese Slice	可頌堡 △雞腿排(60G) Chicken Patty
	副食3	荷包蛋 Sunny-side-up	起司馬鈴薯炒蛋 Scrambled Eggs with Cheese and Potatoes	起司奶油玉米 Creamed Corn with Cheese	彩椒炒蛋 Scrambled Eggs with Bell peppers
	飲品	100%果汁/低糖黑豆漿 100% Juice/ Low Sugar Black Soy Milk	熱可可/薈仁漿 Hot Choco/ Job's Tears Milk	優酪乳/法明大麥茶 Yogurt/ Senna Tora Barley Tea	米漿/黑糖牛乳 Peanut & Rice Milk/ Brown Sugar Milk
	熱量	709	724.0	716	760.0
午餐 Lunch	套餐	香茅豬排套餐	蒜蓉魚片套餐	沙茶炒牛肉套餐	蒜香茄汁雞排套餐
	主食	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice
	主菜	香茅豬排 Lemongrass Pork Chop	☆港式蒜蓉蒸魚片 Hong Kong Styled Steamed Fish Fillet with Garlic	☆★沙茶茄汁炒牛肉 Stir-Fried Sacha Flavored Cucumber and Beef	蒜香茄汁雞排 Garlic Tomato Sauce Chicken Thigh
	副主菜	里肌肉排 和風醬燒雞 Braised Chicken with Japanese Sauce	巴沙魚片 蒜頭蔥花 黃金泡菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Golden Kimchi	羊肉 小黃瓜 洋葱 青蔥 彩蔬炒雞丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Chicken Chunks	雞腿排 番茄 洋葱 ★☆時蔬炒海鮮 Stir-fried Seafood with Seasonal Vegetables
	副菜1	雞丁 馬鈴薯 香菇 洋蔥 Steamed Egg with Mushrooms	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔 肉末燒豆腐 Braised Tofu with Minced Pork	胸丁 白花菜 紅蘿蔔 西洋芹 蘿蔔燒海苔 Braised Kelp and Radish	鮑魚翅蝦仁 高麗菜 洋蔥 辣椒 馬鈴薯 豌豆 Stewed Potato and Green Beans
	副菜2	雞蛋 香菇 金針菇 履歷青菜 Fresh Vegetable	板豆腐 豬絞肉 蔥花 有機青菜 Organic Vegetable	白蘿蔔 海帶結 履歷青菜 Fresh Vegetable	馬鈴薯 四季豆 有機青菜 Organic Vegetable
	湯品	佛手瓜雞湯 Chayote Chicken Soup	金針雞湯 Orange Daylily Chicken Soup	薑絲冬瓜湯 Winter Melon Soup with Ginger Shred	米苔目 綠豆湯 Sweet Rice Noodles Green Bean Soup
	水果	佛手瓜 雞排丁 水果 Fruit	金針花 雞排丁 水果 Fruit	冬瓜 龍骨丁 薑絲 水果 Fruit	米苔目 綠豆 水果 Fruit
	熱量	721	710	737	725
	麵食	海鮮鍋燒麵套餐	蒜頭香蒜雞腿麵套餐	油蔥鴨肉麵套餐	排骨麵
主食	鍋燒意麵 Hot Pot Noodles	白麵 Noodles	黃油麵 Oil Noodles	陽春麵 Plain Noodles	冬粉 Bean Noodles
主菜	☆★蝦子*2+巴沙魚片*1 Shrimp+Basa Fish	雞骨腿 Chicken Leg	鴨肉丁 Duck Meat Chops	鴨肉角+豬軟骨丁 Pork Chops + Pork Tender Bone Chops Stew	●川味牛肉 Sichuan Beef
副菜	板豆腐*3+虱目魚丸*2+香菇 Tofu + Fish Cake + Mushroom	枸杞+大蒜仁 Goji+ Garlic	鴨肉丸*3 Duck Meatballs	白蘿蔔+芹菜+香菜 Radish+Celery+Coriander	紅蘿蔔+白蘿蔔+青蔥 Carrot+Radish+Green Scallion
小菜	凉拌海帶芽 Seaweed Salad	蠔油燙青菜 Blanched Vegetable with Oyster Sauce	五香滷味 Lo Mei	☆豆干小魚 Dried Tofu and Anchovies	凉拌小黃瓜 Cucumber Salad
青菜	海帶芽 洋葱 芝麻 履歷青菜 Fresh Vegetable	香菇+薑片 Mushroom+Ginger Slices	韭菜+豆芽菜 Chinese Chives+Bean Sprouts	豆干片 小魚干 糯米飯 小白菜 Fresh Bok Choy	小黃瓜 辣椒 蒜粒 履歷小白菜 Fresh Vegetable
湯品	海鮮湯底 Seafood Soup	雞高湯 Chicken Soup	鴨肉清湯 Duck Soup	大骨湯底 Pork Bone Broth	川味牛肉湯底 Sichuan Beef Soup
水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
熱量	706	845	723	715	722
晚餐 Dinner	套餐	蘑菇醬雞腿排套餐	椒鹽鱈魚套餐	親子丼飯套餐	香草烤豬排套餐
	主食	白飯 Rice	小米飯 Setaria Italica Rice	親子丼飯 Oyakodon	糙米飯 Brown Rice
	主菜	蘑菇醬雞腿排 Braised Chicken with Mushroom Sauce	泰式打拋豬 Kra Pow	親子丼飯	香草烤豬排 Roasted Pork with Herbs
	副主菜	雞腿排	豬絞肉 四季豆 番茄 九層塔	雞翅	里肌肉排
	副菜1	紅燒肉丁 Braised Pork with Radish	☆◎椒鹽鱈魚片 Fried Fish Fillet	醬爆雞丁 Sauce Fried Chicken	桂竹筍炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Bamboo
	副菜2	豬肉角 白蘿蔔 大辣椒	阿拉斯加鱈魚片	白米 雞胸丁 雞蛋 洋葱	雞胸丁 小黃瓜 蔥花
	湯品	芹香豆腐 Fried Tofu with Celery	蔬菜炒蛋 Scrambled Eggs with Spinach	日式涼拌海帶芽 Kelp Sprouts Salad	腐皮白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Tofu Skin
	副菜1	豆干片 芹菜 彩椒	雞蛋 菠菜 履歷青菜 Fresh Vegetable	海帶芽 芝麻 履歷蔬菜 Fresh Vegetable	大白菜 豆包絲 紅蘿蔔 履歷蔬菜 Fresh Vegetable
	副菜2	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable
	湯品	☆海帶豆腐湯 Seaweed and Tofu Soup	麥角燒仙草 Ergot Grass Jelly	△☆關東煮湯 Oden Soup	芹香蘿蔔湯 Radish Soup with Celery
熱量	830.5	830.5	808	867	820

△表加工品 Processed Food

◎表油炸物 Fried Food

☆表魚類 Fish

★表帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood

●表牛羊肉

沙茶醬含帶殼海鮮及芝麻，不含花生成分

本校食材一律使用國產糖，未使用輻射污染食品