

日期 Date	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	
星期 Day	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	
早餐 Break-fast	中式	主食 水餃 Dumplings	主食 黑糖饅頭 Steamed Bun	主食 高麗菜肉片炒麵 Shredded Pork Fried Noodles	主食 白灼仔魚滑蛋粥 Anchovy Congee	
	副食1	水餃*5 白菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices and Cabbage	黑糖捲 ◎排骨酥 Deep-fried Pork Dices	黃油麵 豬肉片 高麗菜 紅蘿蔔 ◎△菲力雞排 Chicken Chop	白米 吻仔魚 雞蛋 紫菜 燒烤雞排 BBQ Chicken Chop	
	副食2	玉米濃湯 Corn Soup 玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔 雞蛋 雞蛋 金針菇	金針菇炒蛋 Scrambled Eggs with Enoki Mushroom 雞蛋 金針菇	滷蛋 Braised Egg 雞蛋	香蒜烤麵 Stir-fried Bran Dough with Mushroom 烤麵 鈕扣菇 紅蘿蔔	
	副食3	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	
	西式	主食 白吐司 Toast 白吐司*2	主食 紅薯麥糠餐包 Bun 紅薯麥糠餐包(整果)	主食 漢堡 Burger 漢堡	主食 果醬鬆餅 Waffles and Jam 鬆餅*2 草莓果醬	
	副食1	△◎起司雞排 Cheese Chicken Chop 起司雞排	◎酥炸雞翅 Chicken Wing 雞翅	豬肉排 Pork Chop 黑凱內排	△漢堡排 Patty 漢堡排(40G)*2	
	副食2	荷包蛋 Sunny-side-up 雞蛋	起司馬鈴薯炒蛋 Scrambled Eggs with Cheese 雞蛋 馬鈴薯 起司	起司奶油玉米 Corn Cheese 玉米粒 起司 絲油	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato 雞蛋 番茄	
	副食3	蜂蜜芥末沙拉 Honey Mustard Salad 美生菜 百爾芽 葡萄乾 蜂蜜芥末醬	油醋沙拉 Salad 美生菜 小番茄 豌豆苗 紫洋蔥	牛蒡絲、小黃瓜、紫高麗菜 Tomato, Cucumber, Purple Cabbage	水果沙拉 Fruit Salad 美生菜 2種季節水果 葡萄乾	
	飲品	檸檬紅茶/低糖黑豆漿 Lemon Red Tea/ Black Soy Milk	豆漿/葛仁漿 Soy Milk/ Job's Tears Milk	100%果汁/多多綠茶 100% Juice/ Yakult Green Tea	米漿/蜂蜜紅茶 Peanut Rice Milk/Honey Black Tea	
	熱量	709 / 790	724 / 650	716 / 700	760 / 680	
午餐 Lunch	套餐	高昇豬蹄麵套餐 Brown Rice	蒜蓉魚片套餐 Rice	沙茶炒羊肉套餐 Grain Rice	蒜香茄汁雞排套餐 Rice	咖哩炒烏龍套餐 Stir-fried Udon with Curry
	主菜	◎高昇豬蹄麵 Braised Pork Brisket 豬蹄麵 芝麻	◎高昇蒜蓉魚片 Hong Kong Style Fish Fillet with Garlic 巴沙魚片 蒜頭 蔥花	☆★沙茶黃瓜炒羊肉 Sacha Lamb 羊肉 小黃瓜 洋蔥 青蔥	蒜香茄汁雞排 Braised Chicken Leg 雞腿排 番茄 洋蔥	烏龍麵 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 魚板絲 洋蔥
	副主菜	和風醬燒雞 Braised Chicken with Japanese Sauce 雞丁 馬鈴薯 洋蔥	黃金泡菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Golden Kinchi 豬肉片 大白菜 紅蘿蔔 黃金泡菜	彩蔬炒雞丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Chicken 雞丁 白花菜 紅蘿蔔 西洋芹	★☆時蔬炒海鮮 Stir-fried Seafood 花枝 刺花 蝦仁 高麗菜 洋蔥 辣椒	△★◎日式炸蝦 Shrimp Tempura 炸蝦*2
	副菜1	鮮菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms 雞蛋 香菇 金針菇	肉末燒豆腐 Braised Tofu with Pork 肉末 燒豆腐	★開燻白菜 Stir-fried Chinese Cabbage 大白菜 黑木耳 蝦米	蒜香扁扁 Stir-fried Bottle Gourd with Shrimps 扁扁 紅樹蛙 蒜頭	和風海帶芽 Kelp Sprouts Salad 海帶芽 洋蔥 芝麻
	副菜2	履歷青菜 Fresh Vegetable 佛手瓜雞湯 Chavotte Chicken Soup 佛手瓜 雞翅丁 雞排丁 薑	有機青菜 Organic Vegetable 金針排骨湯 Lily and Pork Soup 金針花 龍骨丁	履歷青菜 Fresh Vegetable 薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup 冬瓜 薑絲	有機青菜 Organic Vegetable 米苔目綠豆甜湯 Sweet Rice Noodles Soup 米苔目 綠豆	履歷青菜 Fresh Vegetable △味噌豆腐湯 Vegetables Miso Soup 板豆腐 鴻喜菇 柴魚片
	湯品	佛手瓜雞湯 Chavotte Chicken Soup 佛手瓜 雞翅丁 雞排丁 薑	金針排骨湯 Lily and Pork Soup 金針花 龍骨丁	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup 冬瓜 薑絲	米苔目綠豆甜湯 Sweet Rice Noodles Soup 米苔目 綠豆	△味噌豆腐湯 Vegetables Miso Soup 板豆腐 鴻喜菇 柴魚片
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	熱量	721	710	737	725	717
	麵食	南洋冬菇海鮮麵套餐 台式拉麵 Noodles ☆★蝦子*2+花枝圓*2 Shrimp+Cuttlefish	剝皮辣雞麵套餐 陽春麵 Noodles 雞骨腿 Chicken Leg	龍蝦湯麵套餐 白麵 Noodles 豬肉片 Pork Slices	味噌叉燒麵套餐 拉麵 Ramen 梅花捲 Pork Chop	紅燒牛肉麵套餐 家常麵 Noodles ●牛肉 Beef
	小食	梅汁苦瓜 Bitter Melon in Plum Sauce 苦瓜 梅子	薄鹽毛豆爌 Salted Edamame 毛豆爌	小黃瓜炒煙燻豬頭皮 Stir-fried Pork Slices 糖醋皮 小黃瓜 洋蔥 辣椒	☆和風洋蔥絲 Japanese Onion Salad 洋蔥 薑 洋蔥 蔥花 芝麻	台式泡菜 Taiwanese Cabbage Pickle 高麗菜 紅蘿蔔 辣椒
青菜	鮮菇+洋蔥+高麗菜 Mushroom+Onion+Cabbage	履歷青菜 Fresh Vegetable	豆芽菜+韭菜 Bean Sprouts+Chives	海帶芽+筍片 Kelp Sprouts+ Bamboo	履歷青菜 Fresh Vegetable	
湯品	南洋冬菇海鮮湯 Thai Seafood Soup 水果 Fruit	剝皮辣雞湯底 Fermented Chili Soup 水果 Fruit	大骨湯 Bone Soup 水果 Fruit	☆味噌湯 Miso Soup 水果 Fruit	紅燒牛肉湯底 Stewed Beef Soup 水果 Fruit	
熱量	750大卡	760大卡	725大卡	732大卡	810大卡	
晚餐 Dinner	套餐	蒜香醬雞排套餐 白飯 Rice	椒鹽雞套餐 小米飯 Setaria Italica Rice	咖哩豬排套餐 咖哩豬排 Curry Don	香茅烤雞排套餐 脆皮三鮮翅 Crispy Fried Wing	
	主菜	蒜香醬雞排 Braised Chicken with Mushroom Sauce 佛手瓜炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Gourd	佛手瓜炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Gourd	白米 馬鈴薯 紅蘿蔔 雞肉	香茅烤雞排 Roasted Pork with Herbs	
	副主菜	紅燒肉丁 Braised Pork with Radish 豬肉角 白蘿蔔 紅辣椒	☆◎椒鹽鱈魚片 Fried Fish Fillet 阿拉斯加鱈魚片	◎日式炸豬排 Donkatsu (Japanese Fried Pork Chop) 黑凱內排 麵包粉	醬爆雞丁 Sauce Fried Chicken 雞胸丁 小黃瓜 蔥花	青椒炒肉絲 Stir-fried Pork and Green Pepper
	副菜1	芹香豆干 Fried Tofu with Celery 豆干片 芹菜 彩椒	☆和風蒸蛋 Japanese-style Steamed Egg	日式涼拌小黃瓜 Cucumber Salad 小黃瓜 紅蘿蔔 芝麻	蒜蓉高麗菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Tofu Skin 高麗菜 豆包絲 紅蘿蔔	三色炒干丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Dried Tofu 豆乾丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔
	副菜2	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
	湯品	☆海帶豆腐湯 Seaweed and Tofu Soup 海帶芽 板豆腐 柴魚片	參角仙草凍 Ergot Grass Jelly 參角 仙草 凍	△△關東煮湯 Oden Soup 竹輪片 油豆腐 柴魚片	芹香蘿蔔湯 Radish Soup with Celery 白蘿蔔 龍骨丁 芹菜	☆肉羹湯(柴魚) Pork Thick Soup 肉羹 大白菜 柴魚片
	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
●表牛羊製品
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