

日期 Date		3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	
星期 Day		(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)	
早餐 Break-fast	中式	主食	皮蛋瘦肉粥 Pork Congee	豆沙包 Bean Paste Baozi	中式燒餅 Clay Oven Roll	刈包 Gua Bao	越南法國麵包 Baguette	
		副食1	◎△豬肉餡餅 Pork Pie	台式早餐豬排 Pork Chop	醬燒豬肉片 Stir-fried Pork Slices	梅干扣肉片 Braised Pork	洋葱炒肉片 Onion with Pork Slices	
		副食2	滷油細腐+滷蛋 Braised Tofu+ Braised Egg	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs	馬鈴薯炒蛋 Scrambled Eggs with Potato	荷包蛋+刈包配料	炸春捲 Fried Spring Rolls	
	副食3	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	苜蓿芽、小黃瓜、紅蘿蔔 Alfalfa, Cucumber, Carrot	履歷青菜 Fresh Vegetable	☆醋溜生菜(魚露) Salad with Vinegar		
	西式	主食	菠蘿麵包套餐 Pineapple Bread	乳酪餅套餐 Cheese Pie	麥香堡 Whole Wheat Burger	果醬鬆餅 Waffles and Jam	黑麥餐包 Rye Bun	
		副食1	◎炸雞排 Chicken Chop	△天使腿排 Chicken Chop	△紐澳良腿排 New Orlean Chicken Thigh	△漢堡排 Patty	茄汁雞翅 Braised Tomato Wings	
		副食2	◎△三角薯餅 Hash Brown	時蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	金針菇炒蛋 Scrambled Egg with Enoki Mushrooms	蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushrooms	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs	
		副食3	濕沙拉 Salade Tiede	苜蓿芽、牛番茄切片 Alfalfa, Tomato	千鳥沙拉 Salad	水果沙拉 Fruit Salad	牛蕃茄、美生菜 Tomato and Lettuce	
		飲品	100%果汁/低糖豆漿 100% juice/Soy Milk	無糖麥茶/米漿 Barley Tea/Peanut Rice Milk	鮮奶/黑糖薑汁紅茶 Milk/Brown Sugar Ginger Tea	黑豆漿/優酪乳 Black Soy Milk/Yogurt	熱麥茶/薏仁漿 Hot Barley Tea/ Job's Tears Milk	
	熱量	711	720	714.0	735.0	723.0		
	午餐 Lunch	套餐	蜜汁肉排套餐	蒲燒鯛魚套餐	辣油牛肉絲套餐	咖哩雞肉套餐	古早味油飯套餐	白灼鮮蝦套餐
		主食	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice	古早味油飯 Steamed Sticky Rice	白飯 Rice
		主菜	蜜汁肉排 Pork Chop with Honey Sauce	☆蒲燒鯛魚 Kabayki Sea Bream	●辣油高麗炒牛肉絲 Stir-fire Beef	咖哩雞肉 Curry Chicken		★白灼鮮蝦 Blanched Shrimp
		副主菜	栗子燒雞 Braised Chicken and Chestnuts	鹹豬肉炒豆干 Stir-fried Pork and Dried Tofu	豆瓣燒雞 Braised Chicken with Fermented Soy	◎酥炸水蜜桃片 Fried Fish	◎香酥雞腿 Fried Chicken Leg	鐵板豬柳 Teppanyaki Pork Tenderloin
副菜1		香菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	番茄炒蛋 Scrambled Egg with Tomato	胡茄炒珍菇 Stir-fried Cucumber and Mushrooms	蔥燒豆腐 Braised Tofu	小瓜拌寬粉 Cucumber and Mung Bean Noodles	紅線扁扁 Stir-fried Bottle Gourd	
副菜2		履歷青菜 Fresh Vegetable	有機青菜 Organic Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	有機青菜 Organic Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	
湯品		麻油雞湯 Sesame Oil Chicken Soup	黃豆芽肉絲湯 Soy Sprouts and Pork Soup	芥菜雞湯 Mustard Leaf and Chicken Soup	椰汁西米露 coconut Milk Sago Soup	芹香蘿蔔湯 Radish Soup	番茄蛋花湯 Tomato Egg Drop Soup	
水果		水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
熱量		725.4	714	711	724	740	761	
麵食		味噌海鮮烏龍麵	蘿蔔玉米雞湯麵	廣乳羊肉麵	蔥油雞麵套餐	川味牛肉麵	榨菜肉絲麵	
主食		烏龍麵 Noodles	陽春麵 Plain noodles	白油麵 Oil Noodles	白麵 Noodles	家常麵 Noodles	白麵 Noodles	
主菜		★鮮蝦(20G)*2 Shrimp	五香雞腿 Braised Chicken Drumstick	●羊肉片 Lamb Brisket	豬梅花 Pork	●川味牛肉 Beef	榨菜炒肉絲 Fried Shredded Pork with Mustard	
副菜		☆巴沙魚片(50G)+魚板 Fish Fillet+ Fish Cake	白蘿蔔+玉米粒 Radish+Corn	角螺+枸杞 Bean Curd+ Goji	△貢丸+蔥段+★蝦米 Meat Ball+Scallion+Dried Shrimp	紅蘿蔔+白蘿蔔+青蔥 Carrot+Radish	餛飩*5 Wonton	
小菜		☆日式醃蘿蔔 Japanese Radish	◎五味香酥豆腐 Deep-fried Tofu	薄鹽毛豆莢 Salted Edamame	花生油味 Peanuts Lo Mei	涼拌茄子 Eggplant Salad	涼拌海帶干絲 Seaweed and Tofu Noodles	
青菜	綠花椰+香菇 Broccoli+ Mushroom	履歷青江菜 Fresh Vegetable	紅白蘿蔔+九層塔 Radish and Carrots+Basil	履歷青江菜 Fresh Vegetable	履歷小白菜 Fresh Vegetable	履歷小白菜 Fresh Vegetable		
湯品	味噌柴魚湯底 Miso Soup	雞高湯 Chicken Broth	腐乳湯 Angelica Soup	蔥味豬骨湯 Scallion Soup	川味牛肉湯底 Sichuan Beef Soup	豬骨湯底 Pork Bone Soup		
水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit		
熱量	713	716	725	732	725	720大卡		
晚餐 Dinner	套餐	黃金雞腿套餐	蒜蓉燒肉套餐	馬來甜辣炸雞套餐	蒜香豬排套餐	豉油皇雞腿套餐		
	主食	胚芽飯 Germ Rice	小米飯 Setaria Italica Rice	薑黃飯 Turmeric Rice	糙米飯 Brown rice	白飯 Rice		
	主菜	黃金烤雞腿 Golden Roasted Chicken Drumstick	蒜蓉燒肉 Braised Pork and Mushrooms	沙嗲風味肉末 Satay Pork	蒜香豬排 Pork Chop with Garlic	豉油皇雞排 Scallion Chicken Thigh		
	副主菜	豆瓣青江炒肉絲 Stir-fried Pork Shreds and Bok Choy	☆五味花枝 Stir-fried Cuttlefish with 5-flavor Sauce	◎馬來甜辣炸雞 Malaysian Fried Chicken	年糕炒雞 Stir-Fried Sticky Rice Cake with Chicken	★沙茶炒肉片 Sacha Pork		
	副菜1	麻婆豆腐 Mapo Tofu	紅片雙花 Stir-fried Carrot and Cauliflower	巧克力瑞士捲 Chocolate Swiss Roll	鮑菇四季豆 Stir-fried Green Bean with King Oyster Mushroom	★上湯大白菜 Braised Chinese Cabbage in Broth		
	副菜2	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable		
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit		
	湯品	蔬菜濃湯 Vegetable Soup	黑糖QQ圓紅茶 Brown Sugar QQ Yuan Tea	肉骨茶排骨湯 Bak-kut-The	榨菜肉絲湯 Pickled Mustard Green and Pork	玉米排骨湯 Corn Ribs Soup		
馬鈴薯 洋葱	QQ圓 黑糖 紅茶包	龍骨丁 大白菜 豬肉角 金針菇	豬肉絲 榨菜	玉米段 龍骨丁				
熱量	820	880.5	857.5	805	824.5			

△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豬、未使用輻射污染食品