

日期 Date	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
星期 Day	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐 Break-fast	中式	主餐 玉米雞蓉粥 Corn and Minced Chicken Congee	主餐 蒜香麻油拌麵線 Thin Noodles with Sesame Oil and Garlic	主餐 雞蛋小饅頭X2 Steamed Bun with Eggs	主餐 ★蘿蔔糕 Radish Cake
	副食1	米 雞粒肉片 Stir-fried Pork Slices with Sweet and Sour Sauce	白麵線 枸杞紅蔥頭 蒜粒 Shredded Pork with Scallion	雞蛋小饅頭 Stir-fried Pork Slices	泡菜炒肉片 Stir-fried Kimchi and Pork Slices
	副食2	醬油蒸蛋 Steamed Eggs with Soy Sauce	草菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushrooms	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	荷包蛋 Sunny-side-up
	副食3	雞蛋 季節蔬菜 Fresh Vegetable	雞蛋 杏鮑菇 鴻喜菇 季節蔬菜 Fresh Vegetable	雞蛋 菜脯 季節蔬菜 Fresh Vegetable	雞蛋 季節蔬菜 Fresh Vegetable
	熱量	570	594	500	598
	西餐	主餐 沙威瑪堡套餐 大亨堡 Big Bite	主餐 奶香麵包 Creamy Bread	主餐 蘑菇醬椒板麵 Teppanyaki Noodles with Mushroom	主餐 香雞麥香堡套餐 麥香堡 Whole Wheat Bun
	副食1	沙威瑪風味炒肉 Shawarma	蜜汁翅小腿 Chicken Wings with Honey Sauce	◎△炸雞排 Deep-fried Chicken Chop	◎△雞堡排+起司片 Chicken Chop+ Cheese Slices
	副食2	雞肉絲 洋蔥 青蔥 焗烤番薯 Baked Sweet Potato	翅小腿 Sunny-side-up	卡拉雞排 馬鈴薯烘蛋 Potato Frittata	雞堡排*1 起司片*1 義式香料烤南瓜 Roasted Pumpkin with Spices
	副食3	地瓜 起司絲 美生菜、小黃瓜 Lettuce, Cucumber	雞蛋 滷沙拉 Salade Tiede	雞蛋 馬鈴薯 起司 香料烤時蔬 Roasted Vegetables with Spices	南瓜 義式香料 美生菜、牛番茄切片 Lettuce, Tomato Slices
	熱量	585	610	610	585
飲品	桂花紅茶/鮮奶 Osmathus Black Tea/Milk	多多綠茶/米漿 Green Tea Yakult/ Peanut and Rice Milk	洛神烏梅/低糖豆漿 Roselle and Plum Juice/ Low Sugar Soybean Milk	紅茶豆漿/可爾必思 Soy Milk with Black Tea/Calpis	
午餐 Lunch	套餐	泰式咖哩套餐	破布子蒸魚套餐	梅乾菜豬排套餐	照燒魚丁套餐
	主餐	糙米飯 Brown rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice
	主菜1	泰式咖哩豬肉 Curry Pork	☆破布子蒸魚 Steamed Fish	梅乾菜豬排 Braised Pork Chop with Preserved Vegetables	豆辦燒雞 Braised Chicken with Fermented Soybean Sauce
	主菜2	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 九層塔 奶粉	巴沙魚片 薑絲 破布子	帶骨大排 梅乾菜	雞胸丁 小黃瓜 洋蔥 紅椒
	副菜1	豆薯炒雞 Stir-fried Diced Chicken with Yam Bean	馬鈴薯炒肉柳 Stir-fried Potato and Pork Tenderloin	醬爆雞丁 Stir-fried Chicken Dices	◎☆照燒魚丁 Teriyaki Fish Dices
	副菜2	雞胸丁 豆薯 大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	豬肉柳 馬鈴薯 紅蘿蔔 紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	雞胸丁 冷凍四季豆 紅蘿蔔 鮮蔬炒寬粉 Stir-fried Fresh Vegetables and Wide Mung Bean Noodles	烏魚丁 板豆腐 紅蘿蔔 洋蔥 木耳白花 Stir-fried Cauliflower and Black Fungus
	湯品	茶葉蘿蔔排骨湯 Pork Ribs Soup with Radish and Ginseng	蜂蜜山粉圓甜湯 Chia Seeds with Honey Soup	金針排骨湯 Daylily and Pork Ribs Soup	仙草雞湯 Chicken Soup
	水果	白蘿蔔 龍骨丁 茶類	山粉圓 蜂蜜	金針花 龍骨丁	白蘿蔔 雞排丁 枸杞 仙草
	熱量	800	800	820	800
	麵食	越南河粉套餐	剝皮辣雞麵套餐	南洋冬陰功海鮮麵套餐	味噌叉燒拉麵套餐
主餐	飯條 Rice Noodles	陽春麵 Noodles	台式拉麵 Noodles	拉麵 Ramen	家常麵 Noodles
主菜	越式豬肉片 Pork Slices	雞骨腿丁 Chicken Dices	☆★蝦子*2+花枝圈*4 Shrimps+Cuttlefish Rings	梅花豬 Pork Chop	●牛肉 Beef
副菜	洋蔥+△貢丸 Onions+ Meat Ball	剝皮辣雞+白蘿蔔 Fermented Chili+Radish	△黃金魚蛋*2+番茄+香菜 Fish Ball +Tomato+Coriander	玉米+蔥花+海苔片 Corn Kernel+ Scallion+Seaweed	番茄+白蘿蔔+酸菜 Tomato+Radish+Preserved Vegetables
小菜	◎春捲 Spring Rolls	福菜滷肉絲 Braised Bamboo Shoots with Preserved Vegetables	◎印尼炸豆腐 Indonesian Deep-fried Tofu	和風洋蔥絲 Japanese Onion Salad	台式泡菜 Taiwanese Kimchi
青菜	豆芽菜+九層塔 Bean Sprouts+Basil	福菜 大辣椒 New Season Vegetable	板豆腐 花生醬 蒜頭 草菇+洋蔥+高麗菜 Mushroom+Onion+Cabbage	洋蔥 紫洋蔥 蔥花 芝麻 海帶芽+筍片 Kelp Sprouts+ Bamboo Shoots	高麗菜 紅蘿蔔 辣椒 季節蔬菜 Fresh Vegetable
湯品	塔香湯 Basil Soup	剝皮辣雞湯底 Fermented Chili Soup	南洋冬陰功海鮮湯 Seafood Tom Yum Kung	味噌湯 Miso Soup	紅燒牛肉湯底 Stewed Beef Soup
水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
熱量	780	760大卡	750大卡	732大卡	810大卡
晚餐 Dinner	套餐	泰式翅腿套餐	蒜香豬排套餐	大滷酒麵套餐	紅燒獅子頭套餐
	主餐	小米飯 Millet Rice	胚芽飯 Germ Rice	黃油麵 Noodles	糙米飯 Rice
	主菜1	泰式風味烤翅腿 Thai Roasted Chicken Drumette	蒜香烤豬排 Roasted Pork Chop with Garlic	豬肉絲 Shredded Pork	手作紅燒獅子頭 Handmade Meat Balls
	主菜2	翅小腿*3	帶骨大排	豬肉絲	豬絞肉 豆腐 麵包粉 紅蘿蔔 大白菜 洋蔥
	副菜1	打拋豬肉 Basil Minced Pork	☆彩蔬炒花枝 Stir-fried Cuttlefish and Vegetables	板豆腐+蛋花+木耳+蔥花 Tofu+Egg Drop+Black Fungus+Scallion	豆薯炒雞 Stir-fried Chicken with Yam Bean
	副菜2	糖紋肉 四季豆 番茄 九層塔 辣椒	花枝刺花 白花椰 彩椒	豆腐 增胡瓜 Stir-fried Cucumber and Bean Curd	雞胸丁 豆薯 蔥花 枸杞
	湯品	◎虎皮炸蛋 Deep-fried Eggs	苦瓜 紅蘿蔔 豆豉 Stir-fried Bitter Gourd with Fermented Soybean	冷油黑豆干 Braised Dried Tofu	腐竹 增胡瓜 Stir-fried Cucumber and Bean Curd
	水果	雞蛋 季節蔬菜 Fresh Vegetable	雞蛋 季節蔬菜 Fresh Vegetable	大溪黑豆干 香菜 大白菜+竹筍+紅蘿蔔 Chinese Cabbage + Bamboo Shoots+	雞蛋 季節蔬菜 Fresh Vegetable
	熱量	745	750	900	760
	飲品	蒜頭蘿蔔雞湯 Chicken Soup with Garlic and Radish	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	大海湯底 Pork Broth	紅豆芋圓湯 Red Beans and Taro Balls Soup

△表加工品 Processed Food  
◎表油炸物 Deep-fried Food  
☆表魚類 Fish  
★表帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood  
●表牛羊肉品  
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