

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	黑糖饅頭 Steamed Bun	高麗菜肉片炒麵 Shredded Pork Fried Noodles	白灼仔魚滑蛋粥 Anchovy Congee
		副食1	水餃*5	黑糖捲	黃油麵 豬肉片 高麗菜 紅蘿蔔	白米 吻仔魚 雞蛋 紫菜
		副食2	白菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices and Cabbage	◎排骨酥 Deep-fried Pork Dices	◎△菲力雞排 Chicken Chop	燒烤雞排 BBQ Chicken Chop
		副食3	玉米濃湯 Corn Soup	金針菇炒蛋 Scrambled Eggs with Enoki Mushroom	滷蛋 Braised Egg	香菇烤麵 Stir-fried Bran Dough with Mushroom
		副食3	玉米馬鈴薯 紅蘿蔔 雞蛋	雞蛋 金針菇	雞蛋	烤翅 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	香雞吐司套餐	薯麥餐包套餐	美式豬排漢堡套餐	鬆餅果醬套餐
		主食	白吐司 Toast	紅薯麥雞餐包 Bun	漢堡 Burger	果醬鬆餅 Waffles and Jam
		副食1	白吐司*2	紅薯麥雞餐包(整果)	漢堡	鬆餅*2 草莓果醬
		副食2	△◎起司雞排 Cheese Chicken Chop	◎酥炸雞翅 Chicken Wing	豬肉排 Pork Chop	△漢堡排 Patty
副食3		起司雞排	雞翅	黑凱內排	漢堡排(40G)*2	
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	蒜蓉魚片套餐	沙茶炒羊肉套餐	蒜香茄汁雞排套餐	咖哩炒烏龍套餐
	主食	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice	白咖哩炒烏龍 Stir-fried Udon with Curry
	主菜	◎高昇豬蹄麵 Braised Pork Brisket	☆香港式蒜蓉魚片 Hong Kong Style Fish Fillet with Garlic	☆★沙茶黃瓜炒羊肉 Sacha Lamb	蒜香茄汁雞排 Braised Chicken Leg	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	黃金泡菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Golden Kimchi	彩蔬炒雞丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Chicken	★☆時蔬炒海鮮 Stir-fried Seafood	△★◎日式炸蝦 Shrimp Tempura
	副菜1	雞丁馬鈴薯 洋蔥 Steamed Egg with Mushrooms	肉末燒豆腐 Braised Tofu with Pork	蹄丁 白花菜 紅蘿蔔 西洋芹 Stir-fried Chinese Cabbage	★開陽白菜 Stir-fried Bottle Gourd with Shrimps	和風海帶芽 Kelp Sprouts Salad
	副菜2	雞蛋香菇 金針菇 Fresh Vegetable	板豆腐 豬肉片 蔥花 Organic Vegetable	大白菜 黑木耳 蝦米 Fresh Vegetable	扁扁 紅樹蛙 蒜頭 Organic Vegetable	海帶芽 洋蔥 芝麻 Fresh Vegetable
	湯品	佛手瓜雞湯 Chavotte Chicken Soup	金針排骨湯 Lily and Pork Soup	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup	米苔目綠豆甜湯 Sweet Rice Noodles Soup	☆味增豆腐湯 Vegetables Miso Soup
	水果	佛手瓜 雞丁 雞排丁 薑	金針花 龍骨丁	冬瓜 薑絲	米苔目 綠豆	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	剝皮辣椒麵套餐	切仔湯麵套餐	味噌叉燒麵套餐	紅燒牛肉麵套餐
	主食	台式拉麵 Noodles	陽春麵 Noodles	拉麵 Noodles	拉麵 Ramen	家常麵 Noodles
	主菜	☆★蝦子*2+花枝圈*2 Shrimp+Cuttlefish	雞骨腿 Chicken Leg	豬肉片 Pork Slices	梅花豬 Pork Chop	●牛肉 Beef
	副菜	△黃金魚蛋*2+番薯+香菜 Fish Ball +Tomato+Coriander	△剝皮辣椒+白蘿蔔+花生碎 Fermented Chili+Radish	油蛋 Stew Egg	玉米+蔥花+海苔片 Corn Kernel+ Scallion+Seaweed	紅蘿蔔+白蘿蔔+酸菜 Carrot+Radish+Pickles
	小菜	梅汁苦瓜 Bitter Melon in Plum Sauce	薄鹽毛豆爌 Salted Edamame	小黃瓜炒煙燻豬頭皮 Stir-fried Pork Slices	☆和風洋蔥絲 Japanese Onion Salad	台式泡菜 Taiwanese Cabbage Pickle
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	剝皮辣椒湯底 Fermented Chili Soup	大骨湯 Bone Soup	☆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	750大卡	760大卡	725大卡	732大卡	810大卡	
晚餐 Dinner	套餐	雞絲醬雞麵套餐	椒鹽雞套餐	咖哩豬排飯套餐	香茅烤雞套餐	脆皮三鮮麵套餐
	主食	白飯 Rice	小米飯 Setaria Italica Rice	咖哩豬飯 Curry Don	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice
	主菜	雞絲醬雞麵 Braised Chicken with Mushroom Sauce	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	◎脆皮三鮮翅 Crispy Fried Wing
	副主菜	紅燒肉丁 Braised Pork with Radish	☆◎椒鹽鱈魚片 Fried Fish Fillet	◎日式炸豬排 Donkatsu (Japanese Fried Pork Chop)	醬爆雞丁 Sauce Fried Chicken	青椒炒肉絲 Stir-fried Pork and Green Pepper
	副菜1	豬肉角 白蘿蔔 紅辣椒	阿拉斯加鱈魚片	里肌肉排 麵包粉	雞胸丁 小黃瓜 蔥花	豬肉絲 青椒
	副菜2	芹香豆干 Fried Tofu with Celery	☆和風蒸蛋 Japanese-style Steamed Egg	日式涼拌小黃瓜 Cucumber Salad	扁皮高麗菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Tofu Skin	三色炒干丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Dried Tofu
	副菜3	豆干片 芹菜 彩椒	雞蛋 玉米粒 柴魚露	小黃瓜 紅蘿蔔 芝麻	高麗菜 豆包絲 紅蘿蔔	豆乾丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔
	副菜4	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 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	水果 Fruit
	湯品	☆海帶豆腐湯 Seaweed and Tofu Soup	參茸仙草凍 Ergot Grass Jelly	△△關東煮湯 Oden Soup	芹香蘿蔔湯 Radish Soup with Celery	☆肉羹湯(柴魚) Pork Thick Soup
湯品	海帶芽 板豆腐 柴魚片	洋蔥仁 仙草凍	竹輪片 油豆腐 柴魚片	白蘿蔔 龍骨丁 芹菜	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