

日期 Date	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	
星期 Day	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	
早餐 Break-fast	中式	主餐	水餃 Dumplings	黑糖饅頭 Steamed Bun	肉絲炒麵 Shredded Pork Fried Noodles	☆吻仔魚滑蛋粥 Anchovy Congee
		副食1	白菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices and Cabbage	◎拼骨排 Deep-fried Pork Dices	燒烤雞排 BBQ Chicken Chop	蔥爆肉排 Stir-fried Shredded Pork and Scallion
		副食2	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	履歷青菜 Fresh Vegetable	雞蛋 金針菇 Fresh Vegetable	雞蛋 Fresh Vegetable	烤麵 紅豆 紅蘿蔔 Fresh Vegetable
		主餐	香雞吐司套餐	薯麥餐包套餐	美式豬排漢堡套餐	雞排可頌蛋套餐
	西式	主餐	白吐司 Toast	紅薯麥維餐包 Bun	漢堡 Burger	可頌蛋 Croissant Burger
		副食1	△起司雞排 Cheese Chicken Chop	蜜汁雞翅+△雞塊 Chicken Wing with Sweet Sauce	豬肉排、起司片 Pork Chop and Cheese Slice	△雞堡排(60G) Chicken Patty
		副食2	起司雞排 Sunny-side-up	雞翅 雞塊*2 Scrambled Eggs with Cheese	里肌肉排+起司片 Corn Cheese	雞堡排 Scrambled Eggs
		副食3	蜂蜜芥末沙拉 Honey Mustard Salad	油醋沙拉 Salad	牛蕃茄、洋蔥絲、紫高麗菜 Tomato, Onion, Purple Cabbage	胡蘿沙拉 Salade
		飲品	100%果汁/低糖黑豆漿 100% Juice/Black Soy Milk	熱可可/杏仁漿 Hot Choco/Job's Tears Milk	優酪乳/決明大麥茶 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	沙茶炒羊肉套餐	蒜香茄汁雞排套餐	
	主餐	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	
	副主菜	里肌肉排	巴沙魚片 蒜頭蔥花	羊肉 小黃瓜 洋葱 青蔥	雞腿排 番茄 洋葱	
	副菜1	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	
	副菜2	雞丁 馬鈴薯 香菇 洋葱	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔	鴨丁 白花菜 紅蘿蔔 西洋芹	鮑魚翅 蝦仁 高麗菜 洋葱 辣椒	
	湯品	鮮菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms	肉末燒豆腐 Braised Tofu with Pork	蘿蔔燒海蜆 Braised Kelp and Radish	馬鈴薯燒豆角 Stir-fried Potato and Green Beans	
	水果	佛手瓜雞湯 Chayote Chicken Soup	金針雞湯 Lily Chicken Soup	薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup	甜菜豆腐湯 Sweet Rice Noodles Soup	
	熱量	721	710	737	725	
	麵食	海鮮鍋燒麵套餐	蒜頭香菇雞麵套餐	油蔥鴨肉麵套餐	排骨麵	川味牛肉冬菇麵套餐
	主餐	鍋燒意麵 Hot Pot Noodles	白麵 Noodles	黃油麵 Oil Noodles	陽春麵 Plain Noodles	冬粉 Mung Beans Noodles
	主菜	☆★蝦子*2+巴沙魚片*1 Shrimp+Basa Fish	雞骨腿 Chicken Leg	鴨肉丁 Duck Meat	◎豬肉+豬軟骨丁 Pork	●川味牛肉 Beef
	副菜	板豆腐*3+鮑魚片*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
	小菜	凉拌海帶芽 Seaweed Salad	蠔油燙青菜 Blanched Vegetable with Sauce	五香滷味 Lo mei	☆☆干小魚 Dried Tofu and Anchovies	凉拌筍絲菜 Kohlrabi Salad
	青菜	海帶芽 洋葱 芝麻	香菇+薑片 Mushroom+Ginger	韭菜+豆芽菜 Chinese Chives+Bean Sprouts	豆干片 小魚干 雞架椒	燒餅菜 香菜 辣椒
湯品	海鮮湯底 Seafood Soup	雞高湯 Chicken Soup	鴨肉清湯 Duck Soup	大骨湯底 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	蒜香雞腿排套餐	椒鹽鴨魚套餐	親子丼飯套餐	香茅烤豬排套餐	脆皮三節翅套餐
	主餐	白飯 Rice	小米飯 Setaria Italica Rice	親子丼飯 Oyakodon	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice
	主菜	蒜香雞腿排 Braised Chicken with Mushroom Sauce	泰式打拋豬 Kra Pow	雞腿排	香茅烤豬排 Roasted Pork with Herbs	◎脆皮三節翅 Crispy Fried Wing
	副主菜	紅燒肉丁 Braised Pork with Radish	☆◎椒鹽鱈魚片 Fried Fish Fillet	白米 雞胸丁 雞蛋 洋葱	醬爆雞丁 Sauce Fried Chicken	青椒炒肉絲 Stir-fried Pork and Green Pepper
	副菜1	洋葱豆干 Fried Tofu with Celery	菠菜炒蛋 Scrambled Eggs with Spinach	日式凉拌小黃瓜 Cucumber Salad	腐皮白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Tofu Skin	三色炒干丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Dried Tofu
	副菜2	履歷青菜 Fresh Vegetable	雞蛋 菠菜 Fresh Vegetable	小黃瓜 紅蘿蔔 芝麻 Fresh Vegetable	大白菜 豆包絲 紅蘿蔔 Fresh Vegetable	豆乾丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔 Fresh Vegetable
	湯品	☆海帶豆腐湯 Seaweed and Tofu Soup	參茸燒仙草 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
	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
●表牛乳製品
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