

	日期 Date	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
	星期 Day	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐 Break-fast	中式	主餐	叉燒包 Pork Bun	湯包(30G) Pork Bun	肉燥飯 Braised Pork Rice	高麗菜蛤蜊粥 Cabbage and Clam Congee
		副食1	★△鮮蝦腸粉 Shrimp Roll	蔥爆肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Scallion	五香油肉 Braised Pork	△菲力雞排 Chicken Chop
		副食2	★△雙色燒賣 Shu Mai	金針菇炒蛋 Scrambled Egg with Enoki Mushrooms	油蛋 Braised Egg	玉米炒蛋 Scrambled Egg with Corn
		副食3	福山萵苣 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	大白菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable
	西式	主餐	花生厚片吐司套餐	墨西哥麵包套餐	卡拉維排餐包套餐	里肌三明治套餐
		主餐	花生厚片吐司 Toast	墨西哥麵包 Mexican Bread	小圓餐包+奶油塊 Bun	全麥吐司 Whole Wheat Toast
		副食1	◎△檸檬雞柳條 Chicken Strips	△紐澳良腿排 New Orlean Chicken Thigh	△卡拉維排 Fried Chicken Chop	◎酥炸里肌 Fried Pork Chop
		副食2	◎△薯球 Tater Tots	金針菇炒蛋 Scrambled Egg with Enoki Mushrooms	△烤地瓜薯條 Roasted Sweet Potato Fries	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn
		副食3	油醋沙拉 Salad	千島沙拉 Salad	溫沙拉 Salade Tiede	美生菜、牛番茄、洋蔥絲 Lettuce, Tomato, Onion
	飲品	紅茶豆漿/米漿 Soy Milk Tea/Peanut Rice Milk	鮮奶/黑糖薑汁紅茶 Milk/Brown Sugar Ginger Tea	熱可可/低糖豆漿 Hot Cocoa/ Soy Milk	米漿/低糖黑豆漿 Peanut Rice Milk/ Black Soy Milk	
熱量		734	714.0	703	720.0	
午餐 Lunch	套餐	蘑菇醬肉排套餐	流汁魚捲套餐	椒鹽排骨酥套餐	紅燒雞肉燜馬鈴薯套餐	高麗菜肉絲炒麵套餐
	主餐	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice	高麗菜肉絲炒麵 Stir-fried Noodles with Cabbage and Shredded Pork
	主菜	蘑菇醬肉排 Pork Chop with Mushroom Sauce	☆流汁魚捲 Fish Fillet with Sauce	◎椒鹽排骨酥 Deep-fried Pork Ribs	紅燒雞肉燜馬鈴薯 Braised Chicken With Potato	
	副主菜	香菇燒雞 Braised Chicken and Mushrooms	◎柚香蜜汁咕咾肉 Sweet and Sour Pork Dices with Yuzu	奶油嫩雞丁 Chicken Butter Stew	◎☆椒鹽魷魚圈 Deep-fried Squids	醬香油雞腿 Braised Chicken Leg
	副菜1	奶香白菜 Stir-fried Cabbage with Cream Sauce	鮮菇炒白花椰 Stir-fried Cauliflower with Mushrooms	蔥燒豆腐 Braised Tofu	翡翠蒸蛋 Steamed Egg with Spinach	鮮菇燴芥菜 Stir-fried Mustard and Mushroom
	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
	湯品	山藥排骨湯 Yam and Pork Ribs Soup	玉米濃湯 Corn Soup	結頭菜雞湯 Kohlrabi Chicken Soup	銀耳薏仁紅棗湯 Dates and Job's Tears Soup	芹香蘿蔔湯 Radish Soup
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	熱量	725	714	711	724	810
	麵食	韓式海鮮豆腐煲	麻油雞麵線套餐	越式河粉套餐	蔥開蝦麵套餐	紅燒香茹牛肉麵
	主餐	寬冬粉 Mung Bean Noodles	白麵線 Thin Noodles	粉條 Rice Noodles	白麵 Noodles	家常麵 Noodles
	主菜	★鮮蝦*2+☆花枝圈*3 Shrimp*2+Squid*3	麻油雞腿 Sesame Oil Chicken Drumstick	越式豬肉片 Pork slices	豬梅花 Pork	●紅燒牛肉 Beef Stew
	副菜	板豆腐*3+△☆虱目魚丸*3 Tofu+Fish Balls	枸杞+鮮香菇+蔥段 Goji+Mushroom+Scallion	洋蔥+番茄 Onions + Tomatoes	△貢丸+蔥段+★蝦米 Meat Ball+Scallion+Dried Shrimp	青蔥+番茄 Scallion + Tomato
小菜	韓式黃豆芽 Korean Style Soy Sprouts	五香油素雞 Spiced Vegetarian Chicken	◎春捲 Spring rolls	油筍絲 Braised Bamboo Shoots	油味雙拼 Lo Mei	
青菜	泡菜+大白菜 kimchi+ Chinese Cabbage	川燙高麗菜 Blanched Cabbage	豆芽菜+九層塔 Bean sprouts+Basil	履歷青江菜 Fresh Vegetable	履歷小白菜 Fresh Vegetable	
湯品	泡菜高湯 Kimchi Soup	麻油雞湯 Sesame Oil Chicken Broth	塔香湯 Taxiang Soup	蔥味豬骨湯 Scallion Soup	紅燒湯底 Broth	
水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
熱量	713	716	800	732	722	
晚餐 Dinner	套餐	BBQ烤雞腿套餐	黑胡椒肉排套餐	咖哩豬排丼飯套餐	鳳梨雞球套餐	
	主餐	胚芽飯 Germ rice	小米飯 Setaria Italica Rice	咖哩丼飯 Curry Don	糙米飯 Brown Rice	
	主菜	BBQ烤雞腿 BBQ Chicken Drumsticks	黑胡椒肉排 Black Pepper Pork Chop		醬炒豬柳 Stir-fried Pork Strips	
	副主菜	銀芽炒肉絲 Stir-fried Pork with Silver Bud	☆小黃瓜炒魷魚 Stir-fried Squid and Cucumber	◎日式炸豬排 Donkatsu (Japanese Fried Pork Chop)	◎鳳梨雞球 Stir-fried Chicken with Fermented Bean Curd	
	副菜1	胡麻四季豆 Fried Green Bean with Sesame Sauce	豆干炒三絲 Stir-fried Dried Tofu	梅香醃蘿蔔 Radish with Plum	時蔬炒寬粉 Stir-fried Mung Bean Noodles	
	副菜2	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	大白菜 Fresh Vegetable	履歷青菜 Fresh Vegetable	福山萵苣 Fresh Vegetable	
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
	湯品	福菜肉片湯 Preserved Mustard and Pork Soup	芋圓奶茶 Taro Balls Milk Tea	☆和風昆布味噌湯(紫魚) Japanese Seaweed Miso Soup	蒜頭雞湯 Garlic Chicken Soup	
熱量	837.5	845.5	831	830		

△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
本校食材一律使用國產豬、未使用輻射污染食品