

日期 Date	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5		
星期 Day	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)		
早餐 Breakfast	中式	主餐	肉燥炒麵 Fried Noodles with Shredded Pork and Cabbage	蒜蓉蘿蔔糕 Radish Cake	雙色小饅頭X2 Steamed Bun	湯包(30G) Soup Dumplings	
		副食1	黃油麵 豬肉絲 李節蔬菜 香菇 紅蘿蔔 青蔥 △照燒雞肉丸 Teriyaki Chicken Meatballs	蘿蔔糕*2 蒜粒 ★沙茶肉燥(含芝麻) Stir-Fried Shredded Pork(contains Sesame)	雞蛋小饅頭白饅頭 Braised Pork Ribs in Black Bean Sauce	雞汁排骨 Braised Chicken Fillet	
		副食2	雞肉丸X3 洋葱 白芝麻 蔥花	豬肉絲豆干 青椒 紅蘿蔔	毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	金針蒜炒蛋 Scrambled Eggs with Enoki Mushrooms	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot
		副食3	湯蛋 Braised Egg	雞蛋 毛豆	雞蛋 毛豆	雞蛋 金針蒜 紅蘿蔔	雞蛋 紅蘿蔔
		副食4	煎蔬菜 Fresh Vegetable	煎蔬菜 Fresh Vegetable	煎蔬菜 Fresh Vegetable	煎蔬菜 Fresh Vegetable	煎蔬菜 Fresh Vegetable
	熱量	610	650	602	592		
	套餐	鮑魚洋蔥蛋口雲餅套餐		青雞吐司套餐	華拿餐包套餐	美式豬蹄漢堡套餐	
	西式	主餐	口袋餅 Pita	白吐司 White Toast	紅薯麥雜糧餐包 Red Quinoa and Multigrain Bun	漢堡(含芝麻) Burger (contains Sesame)	
		副食1	六鰹魚醬 Tuna Paste	△起司雞排 Cheese Chicken Cutlet	香烤翅小腿 Roasted Drumette	美式花生豬排 Pork Chop with Peanut Sauce	
		副食2	鮑魚馬鈴薯 紅蘿蔔 小黃瓜 雞蛋 洋葱	卡拉雞排 起司片	翅小腿X2	里肌肉排 花生醬	
副食3		蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushrooms	荷包蛋 Sunny-Side-Up	香料馬鈴薯炒蛋 Scrambled Eggs with Potato	起司奶油玉米 Corn with Butter and Cheese		
副食4		雞蛋 煎蒜 雞蛋 煎蒜	雞蛋	雞蛋 馬鈴薯 義式香茅	玉米粒 起司 雞 奶油		
熱量	573	635	584	578			
飲品	鮮奶/桂花蜜飲 Milk /osmath Honey Drink	古早味冬瓜茶/燕麥豆漿 Winter Melon Tea /oat & Soybean Milk	鮮奶/大麥茶 Milk/barley Tea	熱可/低糖豆漿 Hot Cocoa / Low-Sugar Soybean Milk			
午餐 Lunch	套餐	薑燒大排套餐		酥炸魚排佐醃蘿蔔套餐	土耳其燻羊肉套餐	三杯雞丁套餐	吉早味雞肉飯套餐
	主餐	鮑魚飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice	吉早味雞肉飯 Chicken Rice	
	主餐(必選)	薑燒大排 Scallion Pork Chops	☆◎酥炸魚排佐醃蘿蔔 Deep-Fried Fish	●土耳其燻羊肉 Lamb Stew	三杯雞丁 Three-Cup Diced Chicken		
	副菜1	帶骨大排 蔥 蒜 薑	鱈魚片 洋葱	羊肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 蔥 蒜 洋葱 鷹嘴豆	雞胸丁 骨腿丁 杏鮑菇 薑 九層塔	白米 雞肉絲 香菇 紅蔥頭	
	副菜2	照燒雞丁 Teriyaki Diced Chicken	玉米肉末 Stir-Fried Minced Pork	◎鹽酥雞 Deep-Fried Chicken Dices	△鹹蛋雞 Braised Fish Cubes with Salted Pineapple	菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	
	副菜3	雞胸丁 小黃瓜 紅蘿蔔 Steamed Egg with Mushrooms	豬絞肉 豆漿 玉米 紅蘿蔔 南瓜 豆腐 碎絞肉 皮蛋 紅蔥頭 辣豆瓣 青蔥	雞胸丁 蒜頭 九層塔 洋葱炒蛋 Scrambled Eggs with Onion	魚皮丁 板豆腐 蒜頭 煎粉 枸杞 古早味茶蛋 Steamed Egg	雞蛋 菜脯 青蔥 香油油豆腐 Braised Only Tofu	
	副菜4	和風奶油燉菜 Japanese Cream Stew	油燻竹筍 Braised Bamboo Shoots	鴨辣上樹 Stir-Fried Mung Bean Noodles with Vegetables	△香油米血糕 Pig Blood Cake	福菜油豆腐 Braised Bamboo Shoots with Preserved Vegetables	
	副菜5	青花菜 椰菜 青椒 玉米 筍 鴻喜菇 奶油	竹筍 紅蘿蔔 青蔥	冬粉 豬絞肉 蔥花 黑木耳	赤血糕 花生粉 香茅	筍干 福菜 辣椒	
	副菜6	涼拌海根 Kelp Salad	韓式拌飯海苔(含芝麻) Korean Seasoned Seaweed (contains Sesame)	細葉大根 Braised Radish	●涼拌素雞 Vegetarian Chicken	五彩春卷 Japanese Kelp	
	副菜7	海帶根 紅蘿蔔 薑絲	紫菜 白芝麻	白蘿蔔 蔥花	素雞 香茅 辣椒	裙帶菜 蒟蒻絲 紅蘿蔔 黑木耳	
	副菜8	時令蔬菜 Seasonal Vegetable	時令蔬菜 Seasonal Vegetable	時令蔬菜 Seasonal Vegetable	時令蔬菜 Seasonal Vegetable	時令蔬菜 Seasonal Vegetable	
	副菜9	煎蔬菜 Fresh Vegetable	有機蔬菜 Organic Vegetable	煎蔬菜 Fresh Vegetable	有機蔬菜 Organic Vegetable	煎蔬菜 Fresh Vegetable	
	湯品	牛蒡紅蔥雞湯 Burdock Chicken Soup	綠豆蔥仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	冬瓜排骨湯 Winter Melon and Pork Ribs Soup	☆青木瓜 小魚雞湯 Green Papaya, Bonito Chicken Soup	四神湯 Four-Herbal Soup	
	湯品	牛蒡 雞排丁 去籽紅棗	綠豆 洋葱仁	冬瓜 龍骨丁 薑絲 紅棗	青木瓜 雞排丁 小魚干	山藥 洋葱仁 龍骨丁 蓮子	
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
	熱量	800	850	820	850	860	
	麵食	韓式辣泡菜湯麵套餐		香辣豬蹄麵套餐	蒜頭蛤蚧雞湯麵	馬香雞湯麵套餐	番茄紅燒牛肉麵套餐
	主餐	水餃*8 Dumplings*8	台式拉麵 Taiwanese Ramen	意麵 Noodles	白麵 Noodles	家常麵 Homestyle Noodle	
	主餐	豬肉片 Pork Slices	潮豬肉片 Pork Slices	★蛤蚧+雞骨腿丁 Clams and Chicken Dices	清燉雞骨腿 Blanched Chicken Legs	●牛肉 Beef	
	副菜	☆泡菜+金針菇+海苔絲 Kimchi and Enoki Mushrooms and Seaweed	辣肉燥+滷蛋 Spicy Braised Pork and Braised Egg	大蒜+青蔥 Garlic and Scallion	白蘿蔔+枸杞+紅棗+蔥段 White radish and Goji and Red Dates and Scallion	番茄+白蘿蔔 Tomato and Radish	
小菜1	韓式麻婆蛋 Korean Marinated Eggs	☆△洋蔥炒甜不辣 Stir-Fried Tempura with Onion	涼拌碎花干 Bean Curd with Cilantro	◎蒜香豆腐 Deep-Fried Tofu with Garlic	五香滷味 Five-Spice Braised Delicacies		
小菜2	雞蛋 洋蔥 辣椒 白芝麻	甜不辣X8 洋葱 紅蘿蔔 青蔥	花干 香茅	板豆腐 蒜	大溪黑豆干*3 海帶		
小菜3	薄鹽毛豆菜 Edamame	油燻竹筍 Braised Bamboo Shoots	細葉大根 Braised Radish	涼拌海根 Kelp Salad	福菜油豆腐 Braised Bamboo Shoots with Preserved		
小菜4	毛豆菜	竹筍 紅蘿蔔 青蔥	白蘿蔔 蔥花	海帶根 紅蘿蔔 薑絲	筍干 福菜 辣椒		
青菜	大白菜+韭菜 Chinese Cabbage and Chive	豆芽菜+韭菜 Bean Sprouts and Chinese Chives	川燙高麗菜 Blanched Cabbage	煎蔬菜 Fresh Vegetable	煎蔬菜 Fresh Vegetable		
湯品	☆泡菜湯底 Kimchi Soup	豬骨湯底 Pork Bone Soup	蒜頭蛤蚧雞湯 Garlic Clam Chicken Stock	馬香雞湯底 Makaury Chicken Soup	番茄紅燒牛肉湯底 Tomato Stewed Beef Soup		
水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit		
熱量	720	820	820	830	810		
晚餐 Dinner	套餐	紅燒蹄肉清飯套餐		日式野菇雞肉炊飯套餐	椒鹽炸雞套餐	豬油拌飯套餐	台式肉燥炒麵套餐
	主餐	紅燒蹄肉清飯 Braised Pork Risotto	日式野菇雞肉炊飯 Truffle Risotto	陽春麵 Plain Noodles	豬油拌飯 Steamed Rice with Pork Lard	台式肉燥炒麵 Fried Noodles	
	主餐1	白米 蹄肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 蔥	白米 清肉丁 栗子 金針菇 鴻喜菇 毛豆 洋葱	豬肉片+蛋絲+紫菜 Pork Slices and Egg and Seaweed	白米 豬板油 紅蔥頭 青蔥	黃油麵 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 青蔥	
	主餐2	五香滷味 Lo Mei	☆鹽烤魚 Roasted Fish	★△鮑魚X5 Wonton	◎酥炸後腿肉排 Deep-Fried Pork Chop	泰式炸三節翅 Braised Chicken	
	副菜1	大溪黑豆干*3 海帶 蒜香拌彩豆 Quinons with Mixed Beans	雞皮彩椒 Japanese Cucumber	◎五味香酥豆腐 5-Spice Fried Tofu	豬後腿肉排切塊 Sunny-Side-Up and Cucumber Salad	雞翅*2	
	副菜2	毛豆 馬鈴薯 玉米 筍 紅甜椒 紅薯 芋	日式漬黃瓜 Blanched Cauliflower and Broccoli	煎蔬菜 Fresh Vegetable	荷包蛋+涼拌小黃瓜 Scrambled Egg and Cucumber Salad	香油花干+筍絲小卷 Braised Bean Curd and Konjac Roll	
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
	湯品	扁擔排骨湯 Bottle Gourd and Pork Ribs Soup	海帶味噌湯 Miso Soup	紅蔥頭湯底 Shallot Broth	粉圓蜂蜜紅茶 Tapioca Honey Black Tea	白菜香菇雞湯 Chinese Cabbage and Chicken Soup	
	熱量	810	820	850	880	820	

△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