

日期 Date	7/1	7/2	7/3	
星期 Day	(三)	(四)	(五)	
早餐 Breakfast	主餐	雞蛋小饅頭X2 Steamed Bun with Eggs	肉包X1 Steamed Bun	椒麻拌麵 Scallion Oil Noodles
	副食 1	雞蛋小饅頭 台式醬香肉片 Stir-fried Pork Slices	肉包 BBQ豬柳 BBQ Pork Tenderloins	白麵高麗菜蔥花香菜花椒 椒麻雞丁 Diced Chicken
	副食 2	豬肉片 季節青菜 洋葱 海苔煎蛋 Frittata with Seaweed	豬肉柳 洋葱 紅蘿蔔 青椒 菜脯炒蛋 Scrambled Eggs with Preserved Radish	雞胸丁 香菜 花椒 花生碎 荷包蛋 Sunny-side-up
	副食 3	雞蛋 馬鈴薯 海苔粉	雞蛋 菜脯	雞蛋
	熱量	530	565	625
	套餐	凱薩燻雞套餐	起司肉丸麵包套餐	雞腿紅薯餐包套餐
	主餐	大亨堡 Big Bite	起司麵包 Cheese Bread	紅薯麥雜糧餐包 Red Quinoa and Multigrain Bun
	副食 1	凱薩燻雞 Smoked Chicken with Caesar Dressing	△茄汁雞肉丸X3 Chicken Meat Balls	★韓式辣醬起司嫩雞 Braised Chicken with Cheese
	副食 2	雞肉絲 燻雞 美乃滋 起司粉 毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	雞肉丸 番茄 洋葱 義式香料 彩蔬烘蛋 Potato Frittata	雞胸丁 馬鈴薯 洋葱 起司 蒜蔥段 蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushrooms
	副食 3	雞蛋 毛豆 紅蘿蔔 萵苣、小黃瓜、洋葱 Lettuce, Cucumber, Onion	雞蛋 青花菜 紅甜椒 萵苣、豌豆苗 Lettuce and Pea Shoots	千島醬沙拉 Salad with Thousand Island Dressing
熱量	585	610	585	
飲品	黑豆漿/桂花蜜香紅茶 Black Soybean Milk/Osmanthus Honey Black Tea	鮮奶/蜂蜜菊花茶 Milk/Honey and Chrysanthemum Tea	低糖豆漿/古早味冬瓜茶 Soybean Milk/White Gourd Tea	
午餐 Lunch	套餐	咖哩羊肉炒麵套餐	香滷雞腿套餐	古早味米飯套餐
	主餐	●咖哩羊肉炒麵 Stir-fried Noodles with Lamb and Curry	白飯 Rice	古早味米飯 Traditional Steamed Sticky Rice
	主菜 (必選)	黃油麵 羊肉絲 季節青菜 紅蘿蔔 洋葱	香滷雞腿 Braised Chicken Drumstick	白米 豬肉絲 香菇 青菜 甜辣醬
	副菜 1	蜜汁烤腿排 with Honey	☆客家小炒 Hakka style stir fry	◎香酥紅糟豬排 Deep-Fried Pork Chop
	副菜 2	雞腿排 蜂蜜 白芝麻	豬肉片 豆干 魷魚 芹菜 青蔥 辣椒	里肌肉排 紅糟醬
	副菜 3	蔥燒豆腐 Braised Tofu with Scallions	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	蒸蛋 Steamed Egg
	副菜 4	椒豆腐 香菇 鴻喜菇 青蔥 香料烤時蔬 Roasted Vegetable	雞蛋 玉米 蔥花	雞蛋 金炒菜豆
	副菜 5	青花菜 彩椒 茄瓜 紫洋蔥	★炒子炒絲瓜 Stir-fried Luffa with Fermented Black	菜豆 香脆麵線蛋
	副菜 6	銅鑼燒 Dorayaki	涼拌雲耳 Black Fungus Salad	台式泡菜 Taiwanese Pickled Cabbage
	副菜 7	銅鑼燒 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	雲耳 香菜 薑絲 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	高麗菜 紅蘿蔔 辣椒 時令蔬菜 Seasonal Vegetable
湯品	蘿蔔絲湯 Radish and Chicken Soup	鳳梨苦瓜雞湯 Bitter Gourd and Pineapple Soup	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	
水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
熱量	807	810	805	
晚餐 Dinner	套餐	沙茶肉絲蛋炒飯套餐	炭香雞柳飯套餐	豚骨豬內拉麵套餐
	主餐	★沙茶肉絲蛋炒飯(含芝麻) Satay pork fried rice	紫米飯 Black Rice	豚骨豬內拉麵 Tonkotsu Pork Ramen
	主菜 1	白米 豬肉絲 高麗菜 雞蛋 洋葱 紅椒 蔥花 茶香滷骨腿	炭香烤雞柳 Roasted Chicken Tenders	拉麵 豬肉片 洋葱 紅蘿蔔 青蔥 日式醬湯蛋
	主菜 2	骨腿 紅茶茶包	豬肉絲 豆干片 紅蘿蔔 青蔥	雞蛋
	副菜 1	涼拌海蜇 Kelp Salad	冬瓜燒麵輪 Braised Gourd and Wheat Gluten	蘿蔔泥滷豆腐 Braised Tofu with Grated Radish
	副菜 2	海帶根 紅蘿蔔 薑絲	冬瓜 麵輪 乾香菇	四角油細蔥 白蘿蔔泥
	副菜 3	季節蔬菜 Fresh Vegetable	季節蔬菜 Fresh Vegetable	季節蔬菜 Fresh Vegetable
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	湯品	香菜蘿蔔排骨湯 Coriander, radish and pork rib soup	芋香椰汁西米露 Taro and Tapioca Dessert with Coconut Milk	豚骨湯底 Pork Bone Soup
	熱量	840	760	845

△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
●表牛半製品
●表醬含帶殼海鮮及芝麻，不含花生成分
☆表醬含帶殼海鮮及芝麻，不含花生成分
☆表醬含帶殼海鮮及芝麻，不含花生成分
☆表醬含帶殼海鮮及芝麻，不含花生成分