

日期 Date		7/13	7/14	7/15	7/16	7/17
星期 Day		(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐 Breakfast	主餐					
	副食 1					
	副食 2					
	副食 3					
	熱量					
	套餐		日式豬排起司蛋漢堡 +蜜香紅茶	燻雞蛋總匯 +黑豆漿	義大利肉醬麵+蛋 +豬排+黑糖牛乳	煎餃6顆+蛋 +檸檬雞柳條+燕麥豆漿
	西式					
	副食 1					
	副食 2					
	副食 3					
飲品						
午餐 Lunch	套餐	<b>鐵路大排套餐</b>	<b>泰式檸檬蒸魚套餐</b>	<b>牛肉炒飯套餐</b>	<b>剝皮辣椒炒雞套餐</b>	<b>日式豬肉炒烏龍套餐</b>
	主餐	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	●牛肉炒飯 Fried Rice with Beef	白飯 Rice	日式豬肉炒烏龍 Yaki Udon with Pork
	主菜 (必選)	鐵路大排 Braised Pork Chop	☆泰式檸檬蒸魚 Thai Steamed Fish with Lime		剝皮辣椒炒雞 Stir-fried Diced Chicken with Fermented Chili	
	副菜 1	帶骨大排 五味嫩雞 5-flavored Stir-fried Chicken	帶皮鱈魚片 香菜 辣椒 蒜 檸檬 鹹豬肉炒豆干 Stir-fried Preserved Pork with Dried Tofu	白飯 牛肉絲 季節青菜 洋葱 紅蘿蔔 蔥 五香滷雞翅 Spicy Braised Chicken Wings	雞胸丁 骨腿丁 杏鮑菇 剝皮辣椒 花瓜 蔥 △◎★日式炸蝦佐蒜味美乃滋醬 Fried Shrimp with Garlic Mayo	烏龍麵 豬肉絲 高麗菜 洋葱 紅蘿蔔 ◎照燒豬排 Deep-fried Pork with Teriyaki
	副菜 2	雞胸丁 小黃瓜 骨腿丁 芹菜 ●香油黑干 Braised Dried Tofu	豬肉片 豆干 鹹豬肉 芹菜 紅椒 醬爆炒雞蛋(含麩質) Stir-fried Egg and Scallion (Contains Gluten)	雞翅 芹菜 豆干 Fried Tofu with Celery	裹粉炸蝦 美乃滋 蒜蔥 紅燒豆腐 Braised Tofu	里肌肉排 日式玉米蒸蛋 Japanese Corn Steamed Egg
	副菜 3	黑豆干 酸菜 青蔥 辣椒 塔香海草 Stir-fried Kelp and Basil	雞蛋 紅蘿蔔 青蔥 甜麵醬(含麩質) 綠咖哩時蔬 Green Curry Vegetable	豆干片 芹菜 紅蘿蔔 針菇 冬瓜 White Gourd and Mushroom	板豆腐 紅蘿蔔 青蔥 南瓜蝦時蔬 Braised Vegetable with Pumpkin	雞蛋 玉米粒 味噌嫩蘿蔔 Stewed Radish with Miso
	副菜 4	涼拌雲耳 Black Fungus Salad	日式醃蘿蔔 白蘿蔔 小黃瓜 蒜 蜂蜜 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	奶皇包 Steamed Custard Bun	和風洋葱絲 Japanese-style Onion Salad	涼拌胡麻秋葵(含芝麻) Okra with Sesame Dressing
	青菜	雲耳 香菜 薑絲 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	時令蔬菜 Seasonal Vegetable	小奶皇包(30g) 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	洋葱 紫洋葱 白芝麻 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	秋葵 海苔絲 白芝麻 Seasonal Vegetable
	青菜 2	季節蔬菜 Fresh Vegetable	季節蔬菜 Fresh Vegetable	季節蔬菜 Fresh Vegetable	季節蔬菜 Fresh Vegetable	季節蔬菜 Fresh Vegetable
	湯品	薑絲海芽湯 Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	紅豆紫米湯 Azuki Bean and Black Rice soup	羅宋湯 Borscht	仙草雞湯 Chicken Soup with Herbal	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup
	水果	水果 Fruit	紅豆 紫米 800	番茄 高麗菜 洋葱 西洋芹 820	白蘿蔔 雞排丁 枸杞 仙草 810	紫菜 雞蛋 850
	熱量	800	780	820	810	850
	麵食	<b>泡菜豆腐麵套餐</b>	<b>味噌叉燒拉麵套餐</b>	<b>海鮮麵疙瘩套餐</b>	<b>咖哩豬肉烏龍麵套餐</b>	<b>川味牛肉麵套餐</b>
	主餐	烏龍麵 Udon	拉麵 Ramen	麵疙瘩 Taiwanese Gnocchi	烏龍麵 Udon	家常麵 Homestyle Noodle
	主菜	潮豬肉片 Pork Slices	豬梅花 Pork	☆水浸魚丁+魷魚+蛤蜊 Diced Shark+Squid+Clams	潮豬肉片 Pork Slices	●牛肉 Beef
	副菜	板豆腐+金針菇+☆泡菜 Tofu+Enoki Mushroom+ Kimchi	玉米+蔥花+海苔片 Corn Kernel+ Scallion+Seaweed	☆△虱目魚丸+香菇 Milkfish balls + Mushroom	水煮蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔 Boiled Egg+ Potato+ Carrot	紅蘿蔔+白蘿蔔+青蔥 Carrot+Radish+Scallion
	小菜 1	☆◎△酥炸魷魚丸 Deep-fried Cuttlefish Ball	日式醃蘿蔔 Japanese Radish	芹菜 豆干 Fried Tofu with Celery	薄鹽毛豆 Salted Edamame	涼拌海根 Kelp Sprouts Appetizer
	小菜 2	鮭魚丸*3 涼拌雲耳 Black Fungus Salad	白蘿蔔 小黃瓜 蒜 蜂蜜 季節蔬菜 Fresh Vegetable	豆干片 芹菜 紅蘿蔔 清炒菜豆 Stir-fried Legumes	毛豆 筍 和風洋葱絲 Japanese-style Onion Salad	紅片雙花 海帶根 紅蘿蔔 薑絲 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot
	青菜	大白菜+韭菜 Chinese Cabbage+ Chinese Chives	海帶芽+筍片 Kelp Sprouts+ Bamboo Shoots	季節蔬菜 Fresh Vegetable	川燙菠菜 Blanched Spinach	季節蔬菜 Fresh Vegetable
	湯品	☆泡菜湯底 Kimchi Soup	味噌湯 Miso Soup	★海鮮湯底 Seafood Soup	奶香咖哩湯底 Curry Soup	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	720	800	720	780	820	
晚餐 Dinner	套餐					
	主餐					
	主菜 1					
	主菜 2					
	副菜 1					
	副菜 2					
	水果					
	湯品					
熱量						

△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