

日期 Date	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7		
星期 Day	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)		
早餐 Break-fast	中式	主食	水餃 Dumplings	黑糖饅頭 Brown Sugar Steamed Bun	肉絲炒麵 Fried Noodles with Shredded Pork and Cabbage	★芋頭蛤蚧粥 Taro and Clam Congee	
			水餃*5	黑糖捲	黃油麵 豬肉絲 小白菜 香菇 紅蘿蔔 青蔥	白米 芋頭 洋蔥 芹菜 蛤蚧 清肉	
		副食 1	白菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices and Cabbage	◎排骨酥 Deep-fried Pork Ribs	△照燒雞肉丸 Teriyaki Chicken Meat Ball	蔥爆豬肉 Stir-fried Shredded Pork with Scallion	
		副食 2	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔 紫菜蛋花湯 Seaweed and Egg Drop Soup	豬肉角、九層塔 金針菇炒蛋 Scrambled Eggs with Enoki Mushroom	雞肉丸X3 洋葱 白芝麻 蔥花 滷蛋 Braised Egg	豬肉絲 紅蘿蔔 青蔥 玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	
		副食 3	紫菜 洋葱 雞蛋 蔥花	雞蛋 金針菇 紅蘿蔔	雞蛋	雞蛋 玉米	
		熱量	600	610	602	592	
	套餐		香雞吐司套餐	薯麥餐包套餐	美式豬排漢堡套餐	拖鞋披薩套餐	
	西式	主食	白吐司 Toast	紅薯麥雜糧餐包 Red Quinoa and Multigrain Bun	漢堡(含芝麻) Burger	照燒雞風味披薩 Teriyaki Chicken Pizza	
			白吐司*2	紅薯麥雜糧餐包(堅果)	漢堡		
		副食1	△△起司雞堡 Cheese Chicken Chop Burger	香烤雞翅 Roasted Chicken Wings	美式花生豬排 Pork Chop with Peanut Butter		
		副食 2	起司片 雞堡排	雞翅	里肌肉排 花生醬		
			荷包蛋 Sunny-side-up	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	起司奶油玉米 Corn Butter Cheese		
副食3		蜂蜜芥末沙拉 Honey Mustard Salad	油醋沙拉 Vinaigrette Salad	牛蕃茄、紫高麗菜 Tomato, Purple Cabbage	溫沙拉 Salade Tiede		
熱量	573	635	584	578			
飲品		柚子紅茶/鮮奶 Pomelo Black Tea/Milk	仙草茶/薔仁漿 Herbal Tea/ Job's Tears Milk	玫瑰紅茶拿鐵/黑豆漿 Rose Black Tea Latte/ Black Soybean Milk	可可拿鐵/低糖豆漿 Cocoa Milk/ Low Sugar Soybean Milk		
午餐 Lunch	套餐	野菜炒豚肉套餐	剝皮辣雞魚片套餐	土耳其燻羊肉套餐	三杯雞套餐	馬祖紅糟炒飯套餐	
	主食	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice	馬祖紅糟炒飯 Fried Rice with Red Vinasse	
	主菜 (必選)	野菜炒豚肉 Stir-fried Vegetables and Pork	剝皮辣雞魚片 Steamed Fish Fillet with Pickled Chili	●土耳其燻羊肉 Lamb Stew	三杯雞 3-Cup Chicken		
		豬肉片 大白菜 紅蘿蔔	巴沙魚片 剝皮辣椒 蒜頭 蔥花	羊肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 青椒 磨菇 鷹嘴豆	雞胸丁 杏鮑菇 九層塔	白米 豬絞肉 豆薯 玉米 洋葱 紅糟	
	副菜 1	蒜苗炒雞 Stir-fried Chicken and Garlic Sprouts	馬鈴薯炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Potato	彩蔬炒雞丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Chicken	◎☆椒鹽魚丁 Salt and Pepper Fish Dices	◎椒鹽雞丁 Spicy Fried Chicken	
	副菜 2	雞胸丁 小黃瓜 蒜苗 香菇蒜蛋 Steamed Egg with Mushrooms	雞肉絲 馬鈴薯 青蔥 塔香肉末豆腐 Tofu with Basil	雞胸丁 白花菜 玉米 西洋芹 三寶干丁 Stir-fried Tofu and Vegetables	帶皮鮑魚丁 板豆腐 涼拌碎花干 Bean Curd with Cilantro	雞胸丁 青椒 乾辣椒 花椒 青蔥 五香滷味 Lo mei	
	副菜 3	雞蛋香菇 ◎椒鹽南瓜 Deep-Fried Pumpkin	板豆腐 豬絞肉 薑 九層塔 韓式醃蘿蔔 Korean Radish	豈干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔 豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔	鴨嘴上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables	大溪黑豆干 白蘿蔔 台式泡菜 Taiwanese Preserved Cabbage	
	副菜 4	韓式拌飯海苔(含芝麻) Seaweed (contain sesame)	茄汁玉米肉醬 Bolognese	豆腳炒竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots	冬粉 豬絞肉 蔥花 黑木耳 咖喱時蔬 Curry	台式肉燥 Taiwanese Braised Pork	
	青菜 1	銀芽三絲 Stir-fried Bean Sprouts with Carrot	香蒜炒菜心 Stir-fried Choy Sum	三絲青木瓜 Green Papaya with Vegetable	木耳炒頭菜 Turnip and Black Fungus	香菇扁扁 Stir-fried Bottled Gourd	
	青菜 2	豆腐菜 黑木耳 紅蘿蔔	菜心 香菇 枸杞	青木瓜 小黃瓜 紅蘿蔔	結頭菜 黑木耳 蒜	扁扁 香菇 紅蘿蔔	
	湯品	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup	花豆脆圓甜湯 Kidney Beans Sweet Soup	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	酸菜竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup with Preserved Vegetables	四神湯 Four-Herbal Soup	
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
	熱量	760	720	780	750	810	
	麵食	辣味噌拌麵套餐	人參雞肉麵套餐	韓式炒碼麵套餐	排骨雞麵套餐	川味牛肉冬粉套餐	
	主食	烏龍麵 Udon	家常麵 Thick Noodles	黃拉麵 Noodles	陽春麵 Plain noodles	冬粉 Mung Beans Noodles	
	主菜	剷豬肉片 Pork Slices	清燉雞骨腿 Blanched Chicken Legs	★☆鮮蝦(20G)*1+蛤蚧+魷魚 Shrimp+Clam+Squid	◎豬肉角+豬軟骨丁 Pork	●川味牛肉 Beef	
	副菜	雞蛋+筍片+紅蘿蔔 Egg+ Bamboo Shoots+ Carrot	栗子+枸杞+紅棗 Chestnuts+Goji+Red Dates	紅蘿蔔+椰菜 Carrot+ Zucchini	冬瓜+芹菜+香菜 White Gourd+Celery+Coriander	紅蘿蔔+白蘿蔔+青蔥 Carrot+Radish+Scallion	
	小菜	五香滷味 Lo mei	韓式醃蘿蔔 Korean Radish	涼拌海帶芽 Kelp Sprouts Salad	涼拌碎花干 Bean Curd with Cilantro	涼拌麻醬小黃瓜(含芝麻) Cucumber Salad With Sesame Paste (contain sesame)	
	青菜	大溪黑豆干*3 海帶串	白蘿蔔	海帶芽 洋葱 芝麻	花干 香菜	小黃瓜 紅蘿蔔 洋葱	
	湯品	辣味噌沾麵汁 Spicy Miso Sauce	蔘膳糯米雞湯底 Ginseng and Chicken Soup	韓式海鮮湯底 Korean Seafood 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	780大卡	840	713	900	820	
	晚餐 Dinner	套餐	蜜汁烤雞腿套餐	海陸雙拼牛腩套餐	泰式椰奶雞套餐	韓式洋蔥炸雞套餐	台式肉絲炒麵套餐
		主食	白飯 Rice	白飯 Rice	白飯 Rice	香鬆飯 Rice	台式肉絲炒麵 Fried Noodles
		主菜1	蜜汁烤雞腿 Honey Roasted Chicken	△☆★酥炸蝦排 Deep-fried Shrimp Steak	☆泰式椰奶雞 Thai Flavor Tom Ka Chicken	◎洋蔥炸雞 Deep-fried Diced Chicken	黃油麵 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳 青蔥 泰式烤三節翅 Braised Chicken Wings
		主菜2	番茄炒蛋 Scrambled Egg with tomato	照燒豬肉 Teriyaki Pork	◎泰式炸豆腐 Thai Style Fried Tofu		
		副菜1	雞蛋 洋葱 香菇 鐵板豆芽 Stir-fried Bean Sprouts and Chives	豬肉片 洋葱 紅蘿蔔 芝麻 紅蘿蔔蒸蛋 Carrot Steamed Egg	板豆腐 泰式酸辣醬 Thai Green Papaya Salad	雞胸丁 清肉丁 洋葱 辣炒年糕 Korean Stir-fried Rice Cake	雞翅 油蛋+油豆干 Braised Egg+Dried Tofu
副菜2		綠豆芽 韭菜 紅蘿蔔 香菇 腹歷蔬菜 Fresh Vegetable	蔘膳糯米雞湯底 Fresh Vegetable	青木瓜 紅蘿蔔 辣椒 芝麻拌蔬菜 Vegetables with Sesame	年糕 大白菜 洋葱 蔥花	雞蛋 豆干 腹歷蔬菜 Fresh Vegetable	
水果		水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
湯品		青木瓜排骨湯 Green Papaya and Pork Ribs Soup	蔘膳海帶芽湯 Korean Kelp Sprouts Soup	☆冬蔕功湯 Tom Yum Goong Soup	QQ麥角燒仙草 Ergot and Hot Grass Jelly	冬瓜雞湯 White Gourd and Chicken Soup	
熱量		780	850	860	850	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
●表牛牛製品
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