

日期 Date		3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
星期 Day		(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐 Break-fast	中式	主食	◎炸銀絲卷+煉乳 Silver Thread Bun+Condensed Milk	芋泥包 Taro Bun	金銀蛋瘦肉粥 Century Egg and Minced Pork Porridge	水煎包 Pan-fried Stuffed Bun
		副食 1	銀絲卷(70G)煉乳	芋泥包	白米 豬絞肉 鹹蛋 皮蛋 香菇 蔥花	水煎包
			香菇肉排 Garlic Pork Chop	豉汁排骨 Braised Pork with Fermented Soy Sauce	◎△豬肉餡餅 Pork Pie	黑胡椒炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Black Pepper
			里肌肉排	豬肉角 地瓜 豆豉 枸杞薑絲蒸南瓜 Steamed Pumpkin with Goji and Shredded Ginger	豬肉餡餅*1	豬肉片 小黃瓜 青蔥
			紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	油細腐+海帶芽 Braised Tofu+Kelp Sprouts	地瓜烘蛋 Sweet Potato Frittata	
		雞蛋 紅蘿蔔	南瓜 枸杞 薑絲	油細腐+海帶芽	雞蛋 地瓜	
	副食 2	展壓蔬菜 Fresh Vegetable	展壓蔬菜 Fresh Vegetable	展壓蔬菜 Fresh Vegetable	展壓蔬菜 Fresh Vegetable	
	熱量	602	586	595	604	
	套餐	泡菜燒肉吐司套餐	乳酪丁餐包套餐	蜂蜜鬆餅套餐	白醬燒雞義大利麵套餐	
	西式	主食	全麥吐司 Whole Wheat Toast	乳酪丁餐包 Cheese Bun	蜂蜜鬆餅 Waffles and Honey	白醬義大利麵 Spaghetti with Cream sauce
		副食 1	全麥吐司*2	乳酪丁餐包	鬆餅*1 蜂蜜	義大利麵 杏鮑菇 蘑菇 鴻喜菇 紅蘿蔔 洋蔥
			☆泡菜燒肉 Stir-fried Kimchi and Pork	◎☆☆花枝排 Squid Steak	黑胡椒豬柳 Black Pepper Pork Tenderloin	奶油燻雞肉 Chicken with Cream Sauce
			豬肉薄片 大白菜 洋蔥 泡菜	花枝排	豬肉柳 洋蔥 青椒	雞肉絲 燻雞肉
			起司地瓜烘蛋 Sweet Potato Frittata with Cheese	時蔬炒蛋 Scrambled Eggs with Seasonal Vegetables	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	鮮蔬烘蛋 Vegetable Frittata
副食 2		地瓜 雞蛋 起司絲	雞蛋 高麗菜 紅蘿蔔	雞蛋 番茄	雞蛋 馬鈴薯 玉米	
副食 3	千島百留芽沙拉 Alfalfa Salad with Thousand Island Dressing	美生菜、苜蓿芽、豌豆苗 Lettuce, Alfalfa, Pea Seedling	水果沙拉 Fruit Salad	溫沙拉 Salade Tiede		
熱量	610	600	578	578		
飲品	桂園紅棗茶/豆漿紅茶 Red Date Longan Tea/ Soybean Milk Tea	可可/桂花紅茶 Cocoa/ Osmanthus Black Tea	洛神烏梅汁/古早味冬瓜茶 Plum Juice with Roselle/White Gourd Tea	低糖豆漿/鮮奶 Low Sugar Soybean Milk/Milk		
午餐 Lunch	套餐	紅燒豬肉套餐	蒜茄炒牛肉套餐	芋頭燒雞套餐	雞肉飯套餐	
	主食	糙米飯 Brown rice	白飯 Rice	白飯 Rice	古早味雞肉飯 Chicken Rice	
	主菜 (必選)	紅燒豬肉 Braised Pork	☆蒜茄炒牛肉 Stir-fried Beef with Tomato	芋頭燒雞 Braised Chicken with Taro	白米 雞肉絲 紅蔥頭	
		豬肉片 白蘿蔔 鹹蛋 青蔥	牛肉片 馬鈴薯 番茄 青蔥	雞胸丁 芋頭 紅椒	甜不辣條 青椒 白芝麻 蜂蜜	
	副菜 1	獵人燉雞 Italian Chicken Stew	◎鳳梨咕咕肉 Sweet and Sour Pork with Pineapple	冬瓜燒雞 Braised Chicken with White Gourd	◎鹽酥雞 Deep-Fried Chicken	
		雞胸丁 杏鮑菇 番茄 洋蔥 西洋芹 黑橄欖	豬肉角 四方干 洋蔥 鳳梨 黃椒	雞胸丁 冬瓜 枸杞	水蜜桃 黃豆芽 乾辣椒 花椒	
	副菜 2	蔥花蒸蛋 Steamed Egg with Scallion	茶香滷蛋 Braised Egg	醬炒豆干 Stir-fried Dried Tofu	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	
		雞蛋 青蔥	雞蛋 紅萝卜	豆干片 青蔥 豬肉絲 辣椒	板豆腐 南瓜	
	副菜 3	涼拌黃豆芽 Chinese Soybean Sprouts Salad	涼拌梅子南瓜 Pumpkin with Plum	芹菜炒豆干 Stir-fried Dried Tofu and Celery	涼拌海根 Kelp Salad	
		黃豆芽 紅蘿蔔	南瓜 梅子	豆干片 香菇 芹菜 紅椒	海帶根 紅蘿蔔 薑絲	
	副菜 4	梅乾菜肉末 Stir-fried Minced Pork and Preserved Mustard	瓜仔肉醬 Minced Pork with Pickled Cucumber	肉末豆腐 Braised Tofu with Pork	肉醬紫筍 Braised Eggplant and Minced Pork	
		豬肉角 碎干丁 梅干菜	豆乾丁 花瓜碎 豬絞肉	板豆腐 豬絞肉 洋蔥	茄子 豬絞肉	
	青菜 1	薑絲扁腐 Stir-fried Bottle Gourd with Shredded Ginger	什錦炒菜豆 Stir-fried Legumes	★辣炒白菜 Spicy Chinese Cabbage	針菇燴芥菜 Stir-fried Mustard and Enoki Mushrooms	
		扁腐 紅蘿蔔 薑絲	菜豆 黑木耳 紅蘿蔔	大白菜 乾辣椒 蒜 蔥花	芥菜仁 金針菇 紅蘿蔔	
	青菜 2	展壓蔬菜 Fresh Vegetable	有機蔬菜 Organic Vegetable	展壓蔬菜 Fresh Vegetable	有機蔬菜 Organic Vegetable	
		大滷湯 Assorted Vegetables Thick Soup	黑糖芋圓湯 Taro Balls and Brown Sugar Soup	竹筍雞湯 Bamboo Shoots and Chicken Soup	牛等海結排骨湯 Burdock and Pork Ribs Soup with Kelp Sprouts	
	水果	板豆腐 金針菇 黑木耳 雞蛋	芋圓 地瓜圓 大薏仁 黑糖	竹筍 雞排丁	牛等 海帶結 龍骨丁	
	熱量	780	760	780	820	
	麵食	麻辣豬肉香蒜拉麵套餐	南洋椰奶咖喱雞肉套餐	味噌鮮蝦烏龍麵套餐	台南擔仔麵套餐	
	主餐	拉麵 Ramen	陽春麵 Plain Noodles	烏龍麵 Udon	白麵 Noodles	
	主菜	豬肉片 Pork Slices	香茅烤雞腿 Roasted Chicken with Lemongrass	★鮮蝦(20G)*2 Shrimp	豬肉片 Pork Slices	
	副菜	洋蔥+黑木耳+大蒜+青蔥 Onions+Black Fungus+Garlic+Scallion	油豆腐+水煮蛋 Oily Tofu+ Boiled Egg	豬肉片+魚板 Pork Slices+ Fish Cake	肉燥+滷蛋 Braised Pork+ Egg	
	小菜	涼拌黃豆芽 Chinese Soybean Sprouts Salad	涼拌梅子南瓜 Pumpkin with Plum	☆△冷滷甜不辣 Braised Tempura	涼拌海根 Kelp Salad	
	青菜	黃豆芽 紅蘿蔔	南瓜 梅子	甜不辣條*5	海帶根 紅蘿蔔 薑絲	
大白菜+紅蘿蔔 Chinese Cabbage+Carrot		★豆芽菜+九層塔+辣椒 Bean Sprouts+Basil+Chili	綠花椰+香菇 Broccoli+ Mushroom	豆芽菜+韭菜 Bean Sprouts+ Chinese Chives		
湯品	麻辣豬骨湯底 Spicy and Pork Ribs Soup	椰奶咖哩湯底 Coconut Milk Curry Soup	☆味噌湯底(柴魚) Miso Soup (Bonito)	油蔥湯底 Challot Soup		
水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit		
熱量	732大卡	845	715	720		
晚餐 Dinner	套餐	麻婆豆腐蒸飯套餐	香辣椒麻雞套餐	壽喜燒豬肉烏龍麵套餐	香菇肉燥飯套餐	
	主餐	★麻婆豆腐蒸飯 Mapo Tofu Rice	五穀飯 Grain Rice	烏龍麵 Udon	香菇肉燥飯 Braised Pork Rice	
			★蒜香清蒸淡菜 Mussels with Garlic	壽喜燒豬肉 Sukiyaki Pork Slices	豬肉時蔬炒烏龍 Stir-fried Udon with Pork and Vegetables	
	主菜 1	白米 板豆腐 豬絞肉 蔥花	淡菜X2 蒜頭 青蔥	豬肉薄片 洋蔥 紅蘿蔔 白芝麻	白米 豬絞肉 碎干丁 香菇 紅蔥頭	
		◎酥炸後腿肉排 Deep-fried Pork Chop	★香辣椒麻雞丁 Spicy Chicken Dices	板豆腐+茼蒿小卷+香菇 Tofu+ Konjak+ Mushroom	◎紅糟肉 Pork Chop with Red Vinasse	
	副菜 1	豬後腿肉排切條	雞胸丁 青椒 乾辣椒 芝麻 花椒		里肌肉排 紅糟醬	
		胡麻四季豆 Green Bean with Sesame Sauce	紅燒豆干 Braised Dried Tofu	梅香蘿蔔 Radish with Plum	珍菇高麗菜 Stir-fried Cabbage with Mushroom	
	副菜 2	四季豆 紅蘿蔔 胡麻醬	四方干 木耳 紅蘿蔔 青蔥	白蘿蔔 蒜梅	高麗菜 秀珍菇	
		展壓蔬菜 Fresh Vegetable	展壓蔬菜 Fresh Vegetable	川燙茼蒿 Blanched Crown Daisy	展壓蔬菜 Fresh Vegetable	
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
	湯品	馬鈴薯排骨湯 Potato and Pork Ribs Soup	冬瓜薑絲湯 White Gourd and Shredded Ginger Soup	壽喜燒湯底 Sukiyaki Soup	黑糖珍珠紅茶 Brown Sugar Bubble Black Tea	
	熱量	820	800	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