

日期 Date		4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	
星期 Day		(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	
早餐 Breakfast	中式	主食	皮蛋瘦肉粥 Pork Congee with Preserved Eggs	越南法國麵包 Baguette	養生饅頭 Steamed Bun	油飯 Glutinous Oil Rice	
			皮蛋 豬絞肉 米 香菇 芹菜	越南法國麵包	養生饅頭(含堅果)	白米 豬肉絲 香菇 枸杞 香菜	
		副食 1	鮑菇炒豬肉 Stir-fried Pork with Oyster Mushroom	洋蔥炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Onion	◎椒鹽排骨酥 Salt and Pepper Pork Ribs	△菲力雞排 Chicken Chop	
			豬肉絲 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔	豬肉片 洋蔥	豬肉角 九層塔	菲力雞排	
		副食 2	涼拌土豆麵筋 Wheat Gluten Salad	△◎炸春捲 Deep-fried Spring Rolls	茶葉蛋 Tea Egg	蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushroom	
			小黃瓜 麵筋泡 花生	春捲	雞蛋	雞蛋 蘑菇	
	副食 3	麻油燙鮮蔬 Blanched Vegetables with Sesame Oil	△醋溜生菜 Salad with Vinegar	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable		
	熱量	533	565	590	520		
	西式	套餐	茄汁燻燒雞套餐	巧克力菠蘿套餐	芝麻香酥醬厚片套餐	照燒豬肉披薩套餐	
		主食	茄汁燻燒麵 Fusilli with Tomato Sauce	巧克力菠蘿麵包 Chocolate Pineapple Bun	芝麻香酥醬厚片吐司 Thick Toast with Sesame Spread	照燒豬肉披薩 Teriyaki Pork Pizza	
			螺旋麵 香菇 豬絞肉 洋蔥 玉米 蘑菇	巧克力菠蘿麵包	厚片吐司1/2片 芝麻醬		
		副食 1	BBQ烤雞排 BBQ Roasted Chicken Chop	粉紅醬蘑菇炒雞 Stir-fried Chicken and Mushrooms with Tomato and Cream Sauce	香烤雞翅 Roasted Chicken Wings		
			雞腿排	雞肉柳 香菇 蘑菇 洋蔥	雞翅		
		副食 2	洋芋蛋沙拉 Potato Egg Salad	焗烤南瓜通心粉 Baked Macaroni with Pumpkin	地瓜烘蛋 Sweet Potato Frittata		
	飲品	副食 3	雞蛋 馬鈴薯 玉米 美乃滋	通心粉 南瓜 起司絲	地瓜 雞蛋	白拖鞋麵包 豬肉絲 杏鮑菇 洋蔥 蘑菇 雞翅 起司絲	
		溫沙拉 Salade Tiede	蜂蜜芥末沙拉 Salad with Honey Mustard Dressing	溫沙拉 Salade Tiede	紅薯麥沙拉 Quinoa Salad		
		熱量	603	585	608	610	
		飲品	蜂蜜菊花茶/混漿 Chrysanthemum Tea with Honey/Mixed Soy milk	麥芽/玫瑰紅茶拿鐵 Barley Tea/Rose Milk Tea	黑糖紅茶/柳橙綠茶 Brown Sugar Tea/ Orange Green Tea	檸檬紅茶/低糖豆漿 Lemon Black Tea/ Low Sugar Soybean Milk	
午餐 Lunch	套餐	鹹豬肉套餐	黃豆芽炒肉柳套餐	蠔油炒牛肉套餐	香烤雞腿排套餐	日式炒烏龍套餐	
	主食	糙米飯 Brown rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice	☆日式豬肉炒烏龍 Stir-fried Udon with Pork	
		主菜 (必選)	鹹豬肉炒豆干 Stir-fried Salted Pork and Dried Tofu	黃豆芽炒肉柳 Stir-fried Soy Sprouts and Pork Tenderloin	🔪蠔油高麗菜炒牛肉 Stir-fried Beef and Cabbage with Oyster Sauce		香烤雞腿排 Roasted Chicken Thigh
	副菜 1	鹹豬肉 豆干 芹菜 紅椒	豬肉柳 黃豆芽 紅蘿蔔	牛肉片 高麗菜 青蔥 辣椒	雞腿排	烏龍麵 大白米 豬肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 柴魚 露	
		豆薯炒雞 Stir-fried Diced Chicken with Yam Bean	◎☆△酥炸魚塊X2 Deep-fried Fish Dices	冬瓜燉雞 Braised Chicken with White Gourd	🔪☆◎鹽菜魚 Stir-fried Spicy and Sour Fish	照燒雞腿 Teriyaki Chicken Drumsticks	
		雞胸丁 豆薯 枸杞	裹粉虱目魚塊	雞胸丁 冬瓜 紅蘿蔔	水菜魚丁 板豆腐 酸菜 乾辣椒 花椒	雞骨腿 芝麻	
		番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	和風雞蛋豆腐煲 Japanese Style Egg and Tofu Hot Pot	涼拌素雞 Vegetarian Chicken	蔥燒豆腐 Braised Tofu with Scallion	蒸蛋 Steamed Egg	
	副菜 2	雞蛋 番茄	板豆腐 雞蛋 蔥花	素雞 香菜	板豆腐 青蔥	雞蛋	
		花生油味 Peanuts Braised Dishes	🔪韓式辣蘿蔔 Korean Radish	腐皮扁扁 Bottle Gourd and Bean Curd	和風洋蔥絲(含芝麻) Japanese Onion Salad (contain Sesame)	☆日式秋葵拌豆腐 Okra and Tofu	
		小黃瓜 麵筋 花生	白蘿蔔	扁扁 豆包絲 香菇 紅蘿蔔	洋蔥 紫洋蔥 蔥花 芝麻	板豆腐 秋葵 芝麻 柴魚 露 梅子	
		🔪香辣蔥燒馬鈴薯 Stew Potato with Spicy Sauce and Scallion	蔬菜咖哩 Vegetable Curry	瓜仔肉末 Braised Minced Pork with Preserved Cucumber	奶油燉菜 Cream Stew	台式炸醬 Taiwanese Pork Sauce	
	副菜 3	馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 蔥花 紅辣椒	馬鈴薯 豬絞肉 紅蘿蔔 洋蔥	豬絞肉 冬瓜 花瓜	青花菜 紅蘿蔔 鴻喜菇	碎干丁 豬絞肉 紅蘿蔔 青豆仁	
		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	
		履歷蔬菜 Fresh Vegetable	有機蔬菜 Organic Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	有機蔬菜 Organic Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	
		湯品	芋頭冬瓜排骨湯 Pork Ribs Soup with Gourd and Ginseng	紅豆紫米湯 Black Rice and Red Beans Soup	金針排骨湯 Daylily and Pork Ribs Soup	仙草雞湯 Chicken Soup with Herbal	味噌蔬菜湯 Vegetable Miso Soup
	水果	冬瓜 龍骨丁 芋頭	紅豆 紫米	金針花 雞骨丁	白蘿蔔 雞排丁 枸杞 仙草	紅蘿蔔 雞蛋 洋蔥	
		水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
		熱量	800	780	820	810	850
		麵食	🔪酸辣湯套餐	八珍雞麵套餐	鮮味蛤蜊麵套餐	豚骨叉燒麵套餐	番茄紅燒牛肉麵套餐
	晚餐 Dinner	主食	水餃*8 Dumplings*8	家常麵 Thick Noodles	陽春麵 Noodles	拉麵 Ramen	家常麵 Noodles
			豬肉絲 Shredded Pork	清燉雞骨腿 Blanched Chicken Legs	★蛤蜊 Clams	豬梅花 Pork	●牛肉 Beef
		副菜	板豆腐+蛋花+紅蘿蔔 Tofu+Egg Drop+Carrot	栗子+枸杞+紅棗 Chestnuts+Goji+Red Dates	△魚板+青蔥 Fish Cake+Scaillon	玉米+蔥花+海苔片 Corn Kernel+Scaillon+Seaweed	番茄+白蘿蔔+酸菜 Tomato+Radish+Preserved Vegetables
			蒜蓉油豆腐 Braised Oily Tofu with Garlic	🔪韓式辣蘿蔔 Korean Radish	涼拌素雞 Vegetarian Chicken	和風洋蔥絲(含芝麻) Japanese Onion Salad (contain Sesame)	🔪台式泡菜 Taiwanese Preserved Cabbage
		小菜	四角油細面	白蘿蔔	素雞 香菜	洋蔥 紫洋蔥 蔥花 芝麻	高麗菜 紅蘿蔔 辣椒
			筍蕪+黑木耳+大白菜 Bamboo Shoots+Black Fungus+ Chinese Cabbage	大白菜+紅蘿蔔 Chinese Cabbage+Carrot	履歷青菜 Fresh Vegetable	海帶芽+筍片 Kelp Sprouts+ Bamboo Shoots	履歷青菜 Fresh Vegetable
		湯品	☆酸辣湯底(柴魚) Hot and Sour Thick Broth (contain Bonito)	茶顏糯米雞湯底 Ginseng and Chicken Soup	薑絲蛤蜊湯底 Clams and Shredded Ginger Soup	蔬菜豚骨湯底(含奶) Vegetables and Pork Broth (contain Milk)	紅燒牛肉湯底 Stewed Beef Soup
水果		水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
熱量		715	840	820	715大卡	810大卡	
晚餐 Dinner		套餐	味噌豬肉拉麵套餐	蒜香豬排套餐	酥炸雞排義大利麵套餐	紅燒豬腳飯套餐	玉米蛋炒飯套餐
		主食	味噌豬肉拉麵 Miso Pork Ramen	胚芽飯 Germ Rice	番茄肉醬義大利麵 Bolognese Pasta	糙米飯 Brown rice	玉米蛋炒飯 Corn Kernel Fried Rice
			主菜 1	拉麵 豬肉薄片 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥		蒜香烤豬排 Roasted Pork Chop with Garlic	紅燒豬腳 Braised Pork Knuckles
		主菜 2	日式醬油蛋 Japanese Braised Egg	☆彩蔬魚丁 Stir-fried Fish Dices and Vegetables		◎△黑胡椒大排 Black Pepper Pork Chop	
		雞蛋	水菜魚丁 白胡椒 彩椒	義大利麵 豬絞肉 番茄 洋蔥		豬肉角 豬蹄丁 白蘿蔔 香菜 辣椒	
		副菜 1	蘿蔔泥滷豆腐 Braised Tofu with Mashed Radish	梅干菜蘿蔔 Braised Radish with Preserved Vegetable	◎美式酥炸雞排 Deep-fried Chicken Fillet	◎椒鹽炸豆腐 Deep-fried Tofu with Salt and Pepper	紅燒油豆腐 Braised Oily Tofu
			四角油細面 白蘿蔔泥	白蘿蔔 紅蘿蔔 梅干菜	雞里肌X3	板豆腐X5	三角油豆腐
		副菜 2	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	川燙花椰菜+紅蘿蔔 Blanched Broccoli+Carrot	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable
		水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	湯品	味噌湯底 Miso Soup	紫菜蛋花湯 Kelp Sprouts and Egg Drop Soup	西式洋蔥清湯 Onion Soup	蜂蜜山粉圓甜湯 Sweet Soup with Chia Seeds and Honey	薑絲冬瓜雞湯 Chicken Soup with White Gourd and Shredded Ginger	
	熱量	845	750	850	810	800	

△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
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