

日期 Date		6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
星期 Day		(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐 Break-fast	中式	主食	★芋頭蛤蜊粥 Taro and Clam Congee	黑糖饅頭 Brown Sugar Steamed Bun	肉絲炒麵 Fried Noodles with Shredded Pork and Cabbage	水餃 Dumplings
			白米芋頭 洋葱 芹菜 蛤蜊清肉	黑糖捲	黃油麵 豬肉絲 小白菜 香菇 紅蘿蔔 青蔥	水餃*5
		副食 1	蔥爆豬肉 Stir-fried Shredded Pork with Scallion	豉汁排骨 Braised Pork with Fermented Soy Sauce	△照燒雞肉丸 Teriyaki Chicken Meat Ball	白菜炒肉片 Stir-fried Pork Slices and Cabbage
		副食 2	豬肉絲 紅蘿蔔 青蔥 玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	豬肉 地瓜 豆豉 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	豬肉片 大白菜 紅蘿蔔 味噌豆腐湯 Miso Soup with Tofu
		副食 3	雞蛋 玉米	雞蛋 玉米	雞蛋	板豆腐 洋葱 紅蘿蔔 味噌
		熱量	600	610	602	592
	西式	套餐	香雞吐司套餐	薯麥餐包套餐	美式豬排漢堡套餐	鮪魚乳酪餅套餐
		主食	白吐司 Toast	紅藜麥雜糧餐包 Red Quinoa and Multigrain Bun	漢堡(含芝麻) Burger	乳酪餅 Cheese Flatbread
			白吐司*2	紅藜麥雜糧餐包(堅果)	漢堡	乳酪餅*1 白吐司*1
		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	☆鮪魚醬 Tuna Paste
			起司片 雞堡排	雞翅	里肌肉排 花生醬	鮪魚 洋葱 馬鈴薯 美乃滋
		副食 2	荷包蛋 Sunny-side-up	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	起司奶油玉米 Corn Butter Cheese	蔥蒜炒蛋 Scrambled Eggs with Mushroom
午餐 Lunch	西式		雞蛋	雞蛋 紅蘿蔔	玉米粒 起司絲 奶油	雞蛋 洋葱 蔥蒜 洋葱菜
		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	義式香料烤時蔬 Roasted Vegetables with Spices
			美生菜 苣荬菜 紫高麗菜 蘿蔔乾	2種季節水果 豌豆苗 紫洋葱		杏鮑菇 紅蘿蔔 黃椒 樹瓜 義式香料
		熱量	573	635	584	578
		飲品	柚子紅茶/鮮奶 Pomelo Black Tea/Milk	仙草茶/薏仁漿 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
		套餐	酥炸後腿內排套餐	馬鈴薯炒肉絲套餐	土耳其燉羊肉套餐	三杯雞套餐
	四週一	主食	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice
		主菜 (必選)	◎酥炸後腿內排 Deep-fried Pork Chop	馬鈴薯炒肉絲 Stir-fried Shredded Pork and Potato	●土耳其燉羊肉 Lamb Stew	三杯雞 3-Cup Chicken
			豬後腿內排切條	豬肉絲 馬鈴薯 青蔥	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
		副菜 1	蒜苗炒雞 Stir-fried Chicken and Garlic Sprouts	☆◎麻辣水煮魚 Stir-fried Spicy Diced Fish	彩蔬炒雞丁 Stir-fried Assorted Vegetables and Diced Chicken	◎☆椒鹽魚排 Salt and Pepper Fish Fillet
		副菜 2	雞胸丁 小黃瓜 蒜苗 香菇蒸蛋 Steamed Egg with Mushrooms	鯉魚丁 黃豆芽 乾辣椒 花椒 塔香肉末豆腐 Tofu and Minced Pork with Basil	雞胸丁 白花菜 玉米 西洋芹 三寶干丁 Stir-fried Dried Tofu and Vegetables	雞骨腿 梅乾菜滷豆腐 Braised Tofu with Preserved Vegetables
		副菜 3	◎椒鹽南瓜 Salt and Pepper Pumpkin	什錦炒菜豆 Stir-fried Legumes	豆干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔 薯干丁 玉米 毛豆 紅蘿蔔	花干 香菜 鹹酥上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Vegetables
	青蔬 1	副菜 4	南瓜	菜豆 黑木耳 紅蘿蔔	地瓜 蘿蔔乾	◎△★酥炸蘿蔔糕 Deep-fried Radish Cake
			茄汁玉米肉醬 Bolognese with Corn	韓式拌飯海苔(含芝麻) Furikake (contain Sesame)	豆瓣炒竹筍 Stir-fried Bamboo Shoots with Fermented Soy Sauce	咖哩時蔬 Curry Vegetables
			玉米粒 茄子 豬絞肉 番茄	韓式拌飯海苔	竹筍 青蔥 辣椒	馬鈴薯 白花菜 紅蘿蔔 洋葱
		青蔬 1	時令蔬菜 Seasonal Vegetable	時令蔬菜 Seasonal Vegetable	時令蔬菜 Seasonal Vegetable	時令蔬菜 Seasonal Vegetable
		青蔬 2	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	有機蔬菜 Organic Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	有機蔬菜 Organic Vegetable
		湯品	金針雞湯 Daylily and Chicken Soup	紅豆牛乳燕麥湯 Red Bean and Oatmeal Milk	雞菜竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup with Preserved Vegetables	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup
晚餐 Dinner	青蔬 2		金針花 雞排丁	紅豆 燕麥粒 奶粉	竹筍 龍骨丁 酸菜	青木瓜 雞排丁 枸杞
		水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
		熱量	800	850	820	860
		麵食	越南河粉套餐	蔥燒肉麵套餐	虱目魚米粥套餐	柚香豬肉烏龍麵套餐
		主食	飯條 Rice Noodles	白麵 Noodles	細米粉 Rice Noodles	烏龍麵 Udon
		主菜	越式豬肉片 Pork Slices	骨髓丁+棒丁 Chicken	☆◎虱目魚柳 Milky Fish Fillets	粥豬肉片 Pork Slices
	青蔬 1	副菜	洋葱+△貢丸 Onion+ Meat Ball	鮮香菇+青蔥 Mushroom+Scallion	☆△虱目魚丸*2+◎蛋酥+芹菜 Fish Ball+ Egg Crisp+Celery	水煮蛋+青蔥 Boiled Egg+Scallion
		小菜	△◎春捲 Spring Rolls	🔪香辣帶葉菜(含芝麻) Spicy Japanese Kelp (contain Sesame)	銅鑼燒 Dorayaki	鹽焗毛豆 Edamame
			春捲	湘帶葉 辣椒 白芝麻	銅鑼燒	毛豆莢
		青蔬	豆芽菜+九層塔 Bean Sprouts+ Basil	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable
		湯品	△塔香湯 Basil Soup	蔥燒雞肉湯底 Scallion and Chicken Soup	★海鮮蝦皮湯底 Seafood Soup	柚香豬骨湯底 Pork Bone Soup with Pomelo
		水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	青蔬 2	熱量	820	800	830	800
		套餐	醬香炸雞腿套餐	香辣油麻雞套餐	士林烤肉飯套餐	韓式洋蔥炸雞套餐
		主食	胚芽飯 Germ Rice	五穀飯 Grain Rice	士林烤肉飯 BBQ Rice	香鬆飯 Rice
		主菜 1	◎醬香炸雞腿 Fried Chicken Leg with Sauce	🔪◎香辣椒麻雞丁 Spicy Chicken Dices		◎洋蔥炸雞 Deep-fried Diced Chicken
			骨髓	雞胸丁 青椒 乾辣椒 芝麻 花椒	白米 豬肉 薄片 洋葱 白芝麻	
		主菜 2	雞蛋豆腐 Scrambled Eggs with Tofu	★沙茶炒肉絲(含芝麻) Shacha Pork (contain Sesame)	毛豆+玉米粒+△泡菜+海苔絲 Edamame+ Corn Kernels+Kimchi+ Shredded Seaweed	◎酥炸三鮮翅 Thai Braised Chicken Wings
	青蔬 1	副菜 1	板豆腐 雞蛋 豬絞肉 紫洋葱 青蔥 蒜頭 鐵板豆芽	豬肉絲 李節青菜 紅蘿蔔 飄香滷豆干	柚香蘿蔔 Pomelo-Scented Radish	辣炒年糕 Korean Stir-fried Rice Cake
			綠豆芽 韭菜 紅蘿蔔 香菇	菜豆干	白蘿蔔 柚子醬	年糕 大白菜 洋葱 蔥花
		副菜 2	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	芝麻拌蔬菜 Vegetables with Sesame
		水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
		湯品	佛手瓜排骨湯 Chayote and Pork Ribs Soup	薑絲海帶芽湯 Korean Kelp Sprouts Soup with Shredded Ginger	味噌蛋花湯 Miso Egg Drop Soup	牛乳仙草凍 Grass Jelly with Milk
		熱量	800	850	820	850

△表加工品 Processed Food
◎表油炸物 Deep-fried Food
☆表煎雞 Fish
★表帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood
●表牛乳製品
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糖，未使用輻射污染食品