

日期 Date		7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
星期 Day		(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐 Breakfast	中式	主食				水煎包 Pan-fried Stuffed Bun
						水煎包
		副食 1				黑胡椒炒肉片 Stir-fried Pork Slices with Black Pepper
						辣肉片 小黃瓜 青蔥
		副食 2				荷包蛋 Sunny-side-up
	西式	副食 3				雞蛋
						季節蔬菜 Fresh Vegetable
		熱量				585
		套餐	巧克力菠蘿套餐	紅豆麻糬土司套餐	起司丁餐包套餐	
		主餐	巧克力菠蘿麵包 Chocolate Pineapple Bun	紅豆麻糬土司 Azuki Beans and Mochi Toast	起司丁餐包 Cheese Bread	
午餐 Lunch	西式		巧克力菠蘿麵包	紅豆麻糬土司(厚片)	起司丁餐包	
		副食1	粉紅醬鮮菇炒雞 Stir-fried Chicken and Vegetable with Tomato and Cream Sauce	香烤雞翅 Roasted Chicken Wings	蜜香翅小腿 Chicken Wings with Honey Sauce	
			雞肉柳 青花菜 番茄 洋蔥 蛋白菇 切粉	雞翅	翅小腿 白芝麻	
		副食 2	焗烤南瓜通心粉 Baked Macaroni with Pumpkin	◎炸地瓜薯條 French Fries	洋蔥炒蛋 Scrambled Eggs with Onion	
			通心粉 南瓜 起司絲	地瓜薯條	雞蛋 洋蔥 香料	
	四選二	副食3	和風生菜沙拉 Salad	溜沙拉 Salade Tiede	季節蔬菜 Fresh Vegetable	
			萬苣 青木瓜 紫苜蓿菜 玉米粒	青花菜 杏鮑菇 紅蘿蔔		
		熱量	585	610	610	
		飲品	桂花紅茶 Osmanthus Black Tea	多多綠茶 Green Tea Yakul	黑糖鮮奶茶 Brown Sugar Milk Tea	低糖豆漿 Low Sugar Soy Milk
		套餐	梅菜臘豬套餐	蔬食蒜苗油飯套餐	糖醋雞丁套餐	雞柳茄汁義大利麵套餐
晚餐 Dinner	西式	主餐	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	白飯 Rice	番茄義大利麵 Spaghetti with Tomato Sauce
		主菜 (必選)	梅菜臘豬排 Braised Pork Chop with Preserved Mustard	蒜泥白肉 Pork Slices with Garlic Sauce	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Diced Chicken	
			里肌肉排 梅干菜	豬肉片 豆芽菜 青蔥 蒜頭	雞胸丁 紅椒 鳳梨片 洋葱	義大利麵 豬絞肉 蘑菇 洋葱 番茄
		副菜 1	鹽水雞 Braised Chicken	☆三杯魚頭刀 3-cup Steamed Fish	照燒豆包 Teriyaki Bean Curd	◎美式炸雞柳 Deep-fried Chicken Tenderloin
			雞胸丁 白豆干 脆筒 蔥 薑 蒜	鬼頭刀 杏鮑菇 紅蘿蔔 九層塔	豆包	義大利麵 豬絞肉 蘑菇 洋葱 番茄
	四選二	副菜 2	紅蘿蔔蒸蛋 Carrot Steamed Eggs	麻婆豆腐 Mapo Tofu	番茄炒蛋 Scrambled Eggs with Tomato	◎蔥爆豆干 Stir-fried Dried Tofu with Scallion
			雞蛋 紅蘿蔔	板豆腐 豬絞肉 辣椒 青蔥	雞蛋 番茄	雞蛋 馬鈴薯 巴西里
		副菜 3	蘿蔔燒麵輪 Braised Radish and Wheat Gluten	甜豆鮮蔬 Stir-fried Vegetables	和風秋葵 Japanese Okra	腐皮扁扁 Stir-fried Bottle Gourd with Tofu Skin
			蘿蔔 麵輪 香菇 青蔥	豆薯 紅蘿蔔 甜豆 香菇	秋葵 紅椒 青椒	扁扁 豆包絲 枸杞
		副菜 4	涼拌海帶干絲 Seaweed and Tofu Strips	☆豆干小魚 Dried Tofu and Anchovies	蜜汁麵筋 Bean Curd with Sweet Sauce	涼拌海椒 Kelp Salad
晚餐 Dinner	西式	白干絲 海帶絲	豆干片 小魚干 糯米飯	麵筋 芝麻	海帶根 紅蘿蔔 薑絲	青木瓜 紫洋葱 魚露
		青菜 1	鐵板豆芽 Stir-fried Bean Sprouts	菜膽炒菜豆 Braised Chinese Cabbage	菜豆 紅蘿蔔 菜膽 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	紅燒高麗菜 Braised Cabbage with Carrot Strips
		青菜 2	豆腐菜 韭菜 Fresh Vegetable	李節蔬菜 Fresh Vegetable	菜豆 紅蘿蔔 菜膽 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	高麗菜 紅蘿蔔 Braised Cabbage with Carrot Strips
			山藥 薏仁 雞湯 Yam and Job's Tears Soup	冬瓜山粉圓甜湯 Chia Seeds with Sweet White Gourd Soup	枸杞綠瓜湯 Sponge Gourd and Goji Soup	奶香蘑菇濃湯 Creamy Mushroom Soup
		湯品	山藥 薏仁 雞湯丁 枸杞	山粉圓 冬瓜燻	綠瓜 枸杞	紫菜 雞蛋
	四選二	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	馬鈴薯 蘑菇 香菇 洋葱 切粉 洋葱菜
		熱量	800	820	800	850
		麵食	麻婆肉片 青蒜 紅燒麵	蜂蜜芥末 鴨肉 黑麥堡	照燒豆腐 波奇碗	味噌 豆腐 波奇碗
		主餐	拉麵 Ramen	黑麥蜂蜜麵包 Rye and Honey Bread	綜合蔬菜波奇碗佐辣味美乃滋(含芝麻) Poke Bowl With Spicy Mayonnaise	通心粉 Macaroni
		主菜	豬肉片 Pork Slices			梅菜豬 Pork
晚餐 Dinner	西式	副菜	洋葱+黑木耳+大蒜+青蔥 Onion+Black Fungus+Garlic+Scallion	蜂蜜芥末雞鴨雙拼 Chicken and Duck Meat with Honey Mustard		玉米+蔥花+海苔片 Corn Kernel+ Scallion+Seaweed
		小菜	涼拌黃豆芽 Chinese Bean Sprouts Salad		照燒豆腐 Teriyaki Tofu	◎酥炸薯條 French Fries
			黃豆芽 紅蘿蔔			小黃瓜 Cucumber Salad
		青菜	大白菜+紅蘿蔔 Chinese Cabbage+Carrot	生菜沙拉(含芝麻) Lettuce Salad		海帶芽+筍片 Kelp Sprouts+Bamboo Shoots
		湯品	麻辣豬骨湯底 Spicy Pork Ribs Soup	冬瓜山粉圓甜湯 Chia Seeds and White Gourd Soup	枸杞綠瓜湯 Loofah and Goji Soup	味噌湯 Miso Soup
	四選二	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
		熱量	732大卡	845	800	732大卡
		套餐	香烤照燒套餐	原民風味套餐	酸辣湯麵套餐	紅燒獅子頭套餐
		主餐	小米飯 Millet Rice	佛佬(鹹豬肉)炒飯 Salted Pork Fried Rice	黃油麵 Noodles	糙米飯 Rice
		主菜 1	香烤腿排 Roasted Chicken Chop		豬肉絲 Shredded Pork	手作紅燒獅子頭 Handmade Meat Balls
晚餐 Dinner	西式		雞腿排	白米 鹹豬肉 高麗菜 雞蛋 蔥花		豬絞肉 豆腐 麵包粉 紅蘿蔔 大白菜 洋葱
		主菜 2	彩椒豬柳 Stir-fried Pork Tenderloin and Bell Pepper	馬告烤雞排 Roasted Chicken Chop with Makaury	飯豆+蛋花+木耳+蔥花 Tofu+Egg Drop+Black Fungus+Scallion	馬鈴薯炒雞 Stir-fried Chicken with Potato
			豬肉柳 四季豆 青椒 彩椒 洋葱	骨髓 馬告		雞胸丁 馬鈴薯 蔥花 枸杞
		副菜 1	佛手瓜炒雲耳 Stir-fried Chayote and Black Fungus	腐竹燴胡瓜 Stir-fried Cucumber and Bean Curd	冷滷黑干 Braised Dried Tofu	絲瓜燴豆漿 Sponge Gourd with Dried Bean Threads
		副菜 2	佛手瓜 雲耳 枸杞	胡瓜 腐竹 紅蘿蔔	黑豆干 紅辣椒 青蔥	絲瓜 豆漿 枸杞
	四選二	水果	李節蔬菜 Fresh Vegetable	李節蔬菜 Fresh Vegetable	大白菜+竹筍+紅蘿蔔 Chinese Cabbage + Bamboo Shoots+ Carrot	李節蔬菜 Fresh Vegetable
		湯品	△黃瓜九片湯 Cucumber Soup with Sliced Meat Ball	番茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	◎酸辣湯底 Hot and Sour Thick Broth	綠豆豌豆湯 Mung Bean and Tapioca Soup
		熱量	760	850	900	760
		套餐	香烤照燒套餐	原民風味套餐	酸辣湯麵套餐	紅燒獅子頭套餐
		主餐	小米飯 Millet Rice	佛佬(鹹豬肉)炒飯 Salted Pork Fried Rice	黃油麵 Noodles	糙米飯 Rice
		主菜 1	香烤腿排 Roasted Chicken Chop		豬肉絲 Shredded Pork	手作紅燒獅子頭 Handmade Meat Balls
晚餐 Dinner	西式		雞腿排	白米 鹹豬肉 高麗菜 雞蛋 蔥花		豬絞肉 豆腐 麵包粉 紅蘿蔔 大白菜 洋葱
		主菜 2	彩椒豬柳 Stir-fried Pork Tenderloin and Bell Pepper	馬告烤雞排 Roasted Chicken Chop with Makaury	飯豆+蛋花+木耳+蔥花 Tofu+Egg Drop+Black Fungus+Scallion	馬鈴薯炒雞 Stir-fried Chicken with Potato
			豬肉柳 四季豆 青椒 彩椒 洋葱	骨髓 馬告		雞胸丁 馬鈴薯 蔥花 枸杞
		副菜 1	佛手瓜炒雲耳 Stir-fried Chayote and Black Fungus	腐竹燴胡瓜 Stir-fried Cucumber and Bean Curd	冷滷黑干 Braised Dried Tofu	絲瓜燴豆漿 Sponge Gourd with Dried Bean Threads
		副菜 2	佛手瓜 雲耳 枸杞	胡瓜 腐竹 紅蘿蔔	黑豆干 紅辣椒 青蔥	絲瓜 豆漿 枸杞
	四選二	水果	李節蔬菜 Fresh Vegetable	李節蔬菜 Fresh Vegetable	大白菜+竹筍+紅蘿蔔 Chinese Cabbage + Bamboo Shoots+ Carrot	李節蔬菜 Fresh Vegetable
		湯品	△黃瓜九片湯 Cucumber Soup with Sliced Meat Ball	番茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	◎酸辣湯底 Hot and Sour Thick Broth	綠豆豌豆湯 Mung Bean and Tapioca Soup
		熱量	760	850	900	760
		套餐	香烤照燒套餐	原民風味套餐	酸辣湯麵套餐	紅燒獅子頭套餐
		主餐	小米飯 Millet Rice	佛佬(鹹豬肉)炒飯 Salted Pork Fried Rice	黃油麵 Noodles	糙米飯 Rice
		主菜 1	香烤腿排 Roasted Chicken Chop		豬肉絲 Shredded Pork	手作紅燒獅子頭 Handmade Meat Balls
晚餐 Dinner	西式		雞腿排	白米 鹹豬肉 高麗菜 雞蛋 蔥花		豬絞肉 豆腐 麵包粉 紅蘿蔔 大白菜 洋葱
		主菜 2	彩椒豬柳 Stir-fried Pork Tenderloin and Bell Pepper	馬告烤雞排 Roasted Chicken Chop with Makaury	飯豆+蛋花+木耳+蔥花 Tofu+Egg Drop+Black Fungus+Scallion	馬鈴薯炒雞 Stir-fried Chicken with Potato
			豬肉柳 四季豆 青椒 彩椒 洋葱	骨髓 馬告		雞胸丁 馬鈴薯 蔥花 枸杞
		副菜 1	佛手瓜炒雲耳 Stir-fried Chayote and Black Fungus	腐竹燴胡瓜 Stir-fried Cucumber and Bean Curd	冷滷黑干 Braised Dried Tofu	絲瓜燴豆漿 Sponge Gourd with Dried Bean Threads
		副菜 2	佛手瓜 雲耳 枸杞	胡瓜 腐竹 紅蘿蔔	黑豆干 紅辣椒 青蔥	絲瓜 豆漿 枸杞
	四選二	水果	李節蔬菜 Fresh Vegetable	李節蔬菜 Fresh Vegetable	大白菜+竹筍+紅蘿蔔 Chinese Cabbage + Bamboo Shoots+ Carrot	李節蔬菜 Fresh Vegetable
		湯品	△黃瓜九片湯 Cucumber Soup with Sliced Meat Ball	番茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	◎酸辣湯底 Hot and Sour Thick Broth	綠豆豌豆湯 Mung Bean and Tapioca Soup
		熱量	760	850	900	760
		套餐	香烤照燒套餐	原民風味套餐	酸辣湯麵套餐	紅燒獅子頭套餐
		主餐	小米飯 Millet Rice	佛佬(鹹豬肉)炒飯 Salted Pork Fried Rice	黃油麵 Noodles	糙米飯 Rice
		主菜 1	香烤腿排 Roasted Chicken Chop		豬肉絲 Shredded Pork	手作紅燒獅子頭 Handmade Meat Balls
晚餐 Dinner	西式		雞腿排	白米 鹹豬肉 高麗菜 雞蛋 蔥花		豬絞肉 豆腐 麵包粉 紅蘿蔔 大白菜 洋葱
		主菜 2	彩椒豬柳 Stir-fried Pork Tenderloin and Bell Pepper	馬告烤雞排 Roasted Chicken Chop with Makaury	飯豆+蛋花+木耳+蔥花 Tofu+Egg Drop+Black Fungus+Scallion	馬鈴薯炒雞 Stir-fried Chicken with Potato
			豬肉柳 四季豆 青椒 彩椒 洋葱	骨髓 馬告		雞胸丁 馬鈴薯 蔥花 枸杞
		副菜 1	佛手瓜炒雲耳 Stir-fried Chayote and Black Fungus	腐竹燴胡瓜 Stir-fried Cucumber and Bean Curd	冷滷黑干 Braised Dried Tofu	絲瓜燴豆漿 Sponge Gourd with Dried Bean Threads
		副菜 2	佛手瓜 雲耳 枸杞	胡瓜 腐竹 紅蘿蔔	黑豆干 紅辣椒 青蔥	絲瓜 豆漿 枸杞
	四選二	水果	李節蔬菜 Fresh Vegetable	李節蔬菜 Fresh Vegetable	大白菜+竹筍+紅蘿蔔 Chinese Cabbage + Bamboo Shoots+ Carrot	李節蔬菜 Fresh Vegetable
		湯品	△黃瓜九片湯 Cucumber Soup with Sliced Meat Ball	番茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	◎酸辣湯底 Hot and Sour Thick Broth	綠豆豌豆湯 Mung Bean and Tapioca Soup
		熱量	760	850	900	760
		套餐	香烤照燒套餐	原民風味套餐	酸辣湯麵套餐	紅燒獅子頭套餐
		主餐	小米飯 Millet Rice	佛佬(鹹豬肉)炒飯 Salted Pork Fried Rice	黃油麵 Noodles	糙米飯 Rice
		主菜 1	香烤腿排 Roasted Chicken Chop		豬肉絲 Shredded Pork	手作紅燒獅子頭 Handmade Meat Balls

△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，未使用輻射污染食品