






| 日期 Date          |                                  | 7/28   | 7/29  | 7/30  | 7/31  | 8/1   |  |
|------------------|----------------------------------|--|---|---|---|---|--|
| 星期 Day           |                                  | (一)  | (二)   | (三)   | (四)   | (五)   |  |
| 早餐<br>Break-fast | 中式                               | 主食   |   |   |   |   |  |
|                  |                                  |  |   |   |   |   |  |
|                  |                                  | 副食1  |   |   |   |   |  |
|                  |                                  |  |   |   |   |   |  |
|                  |                                  | 副食2  |   |   |   |   |  |
|                  |                                  |  |   |   |   |   |  |
|                  |                                  | 副食3  |   |   |   |   |  |
|                  |                                  | 熱量   |   |   |   |   |  |
|                  | 套餐                               |  |   |   |   |   |  |
|                  | 西式                               | 主食   |   |   |   |   |  |
|                  |                                  |  |   |   |   |   |  |
|                  |                                  | 副食1  |   |   |   |   |  |
|                  |                                  |  |   |   |   |   |  |
|                  |                                  | 副食2  |   |   |   |   |  |
|                  |                                  |  |   |   |   |   |  |
| 副食3              |                                  |  |   |   |   |   |  |
|                  | 熱量                               |  |   |   |   |   |  |
| 飲品               |                                  |  |   |   |   |   |  |
| 午餐<br>Lunch      | 套餐                               | 蒜香大排套餐   | 四鍋肉片套餐  | 日式咖哩炒烏龍套餐   | 匈牙利燉雞肉套餐  | 台式肉燥炒飯套餐  |  |
|                  | 主食                               | 糙米飯<br>Brown Rice  | 白飯<br>Rice  | 日式咖哩炒烏龍<br>Curry Udon   | 白飯<br>Rice  | 台式肉燥炒飯<br>Taiwanese Fried Rice with Shredded Pork   |  |
|                  | 主菜<br>(必選)                       | ◎蒜香大排<br>Garlic Pork Chop  | 四鍋肉片<br>Twice-Cooked Pork Slices  |   | 匈牙利燉雞肉<br>Hungarian Braised Chicken                       | 白米 豬肉燥 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 青蔥<br>紅薯麥   |  |
|                  |                                  | 帶骨大排   | 豬肉片 高麗菜 紅椒 蒜苗   | 烏龍麵 豬肉燥 大白菜 紅蘿蔔 香菇 洋葱 切粉  | 雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 黑橄欖  |   |  |
|                  | 副菜1                              | 四週二  |  蒜香雞胗<br>Chicken Gizzard with Garlic |  ☆麻辣水煮魚<br>Stir-fried Spicy Fish Dices | ◎酥炸背腿<br>Deep-fried Chicken Leg                           | ★白灼鮮蝦<br>Blanched Shrimps   | 五香滷雞腿<br>Five-Spice Braised Chicken Leg        |
|                  |                                  |  | 雞胗 小黃瓜 洋葱 薑 蒜 香菜 辣椒   | 鰻魚丁 豆芽菜 蔥花 乾辣椒 芝麻   | 背腿  | 蝦子X2 蔥 薑  | 雞骨腿  |
|                  | 副菜2                              |  | 蔥花蒸蛋<br>Steamed Egg with Scallion   | 茄汁豆腐<br>Braised Tofu with Tomato  | 毛豆蒸蛋<br>Steamed Egg with Edamame                          | 香菇炒蛋<br>Mushroom Scrambled Egg  | 魚香蒸蛋<br>Steamed Eggs with Pork                 |
|                  |                                  |  | 雞蛋 青蔥   | 板豆腐 番茄  | 雞蛋 毛豆   | 雞蛋 杏鮑菇 磨菇 洋葱 蔥花   | 雞蛋 豬絞肉 蒜 蔥花 豆瓣醬                                |
|                  | 副菜3                              |  | 時蔬炒筍<br>Stir-fried Bamboo Shoots with Vegetables  | 大黃瓜炒金針菇<br>Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms  | ☆佃煮大根<br>Braised Radish                                   | 針菇燻絲瓜<br>Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom   | 鮮炒蒲瓜<br>Stir-fried Bottle Gourd with Vegetable |
|                  |                                  |  | 竹筍 紅蘿蔔 木耳 香菇  | 大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔   | 白蘿蔔 紫魚片 蔥花  | 絲瓜 金針菇 枸杞   | 蒲瓜 豆包絲 紅蘿蔔 香菇 黑木耳                              |
|                  | 副菜4                              |  | ☆青木瓜炒小魚<br>Stir-fried Green Papaya and Anchovies  | 涼拌雲耳<br>Black Fungus Salad  | 奶油蒜香磨菇馬鈴薯<br>Garlic Butter Potatoes with Mushroom         | 燒味上拼<br>Stir-fried Mung Bean Noodles with Pork and Vegetables   | 花生滷味<br>Peanuts Lo Mei                         |
|                  |                                  |  | 青木瓜 香菇 小魚乾  | 雲耳 香菜 薑絲  | 馬鈴薯 紅蘿蔔 磨菇 奶油 白芝麻 巴西里                                     | 冬粉 豬絞肉 黑木耳 蔥花   | 小黃瓜 麵筋 花生                                      |
|                  | 青菜1                              | 二選一  | 豆皮炒白菜<br>Stir-fried Chinese Cabbage with Tofu Skin  | 什錦炒菜豆<br>Stir-fried Legumes   | 紅片青花<br>Broccoli and Carrot                               | 紅燒高麗菜<br>Braised Cabbage with Carrot Strips   | 清炒黃豆芽<br>Stir-fried Soy Sprouts                |
|                  |                                  |  | 大白菜 豆包絲 薑絲  | 菜豆 紅蘿蔔 干絲   | 青花菜 紅蘿蔔   | 高麗菜 紅蘿蔔   | 黃豆芽 紅蘿蔔 芝麻                                     |
|                  | 青菜2                              |  | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable                                   | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable                        |
|                  |                                  |  |   |   |   |   |  |
|                  | 湯品                               | 南瓜雞湯<br>Pumpkin and Chicken Soup   | 綠豆薏仁湯<br>Mung Bean and Job's Tears Soup   | 海芽味噌湯<br>Miso Soup with Kelp Sprouts  | 竹筍排骨湯<br>Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup                 | 薑絲冬瓜湯<br>White Gourd Soup with Shredded Ginger  |  |
|                  |                                  | 南瓜 雞排丁 薑絲  | 綠豆 洋蔥仁  | 板豆腐 海帶芽 洋葱  | 竹筍 雞骨丁 枸杞   | 冬瓜 洋蔥仁 薑絲   |  |
|                  | 水果                               | 水果<br>Fruit  | 水果<br>Fruit   | 水果<br>Fruit   | 水果<br>Fruit   | 水果<br>Fruit   |  |
|                  | 熱量                               | 845  | 800   | 830   | 830   | 850   |  |
|                  | 麵食                               | 夏卡蘇卡佐披塔餅   | 香烤雞里肌佐燻烤薯管麵   | 墨西哥塔可飯  | 台南豬仔麵套餐   | 辣味奶油番茄鮮蝦佐法國麵包   |  |
|                  | 主食                               | 口穀餅<br>Pita Bread  | 焗烤肉醬麥芽麵<br>Gratin Penne Bolognese   | ●塔可肉醬飯(含起司)<br>Taco Rice  | 白麵<br>Noodles   | 法國麵包切片<br>Baguette  |  |
|                  | 主菜                               | 摩洛哥夏卡蘇卡嫩蛋<br>Shakshuka   | 香烤雞里肌<br>Roasted Chicken Loins  | 煙燻風味烤雞腿<br>Roasted Drumstick  | 豬肉片<br>Pork Slices  |  ★辣味奶油番茄鮮蝦<br>Spicy Creamy Tomato Shrimp |  |
|                  | 副菜                               |  |   |   | 肉燥+滷蛋<br>Braised Pork + Braised Egg                       |   |  |
|                  | 小菜                               |  |   |   | 涼拌海帶干絲<br>Seaweed and Dried Tofu Strips                   |   | 蒜香花椰菜  |
|                  |                                  |  |   |   | 白干絲 海帶絲   |   |  |
|                  | 青菜                               | 義式烤蔬菜<br>Roasted Vegetables  | 生菜沙拉(含芝麻)<br>Lettuce Salad  | 烤薯餅<br>Baked Potato Wedges  | 豆芽菜+韭菜<br>Bean Sprouts+ Chinese Chives                    | 薑絲冬瓜湯<br>White Gourd Soup with Shredded Ginger  |  |
| 湯品               | 南瓜雞湯<br>Pumpkin and Chicken Soup | 綠豆薏仁湯<br>Mung Bean and Job's Tears Soup  | 海芽味噌湯<br>Miso Soup  | 油蔥湯底<br>Shallot Soup  | 冬瓜 洋蔥仁 薑絲   |   |  |
| 水果               | 水果<br>Fruit                      | 水果<br>Fruit  | 水果<br>Fruit   | 水果<br>Fruit   | 水果<br>Fruit   |   |  |
| 熱量               | 732 大卡                           | 845  | 713   | 720   | 760   |   |  |
| 晚餐<br>Dinner     | 套餐                               | 韓式辣奶油義大利麵套餐  | 泰式炸雞套餐  | 肉燥乾拌麵餐  | 糖醋豬肉套餐  |   |  |
|                  | 主食                               |  韓式辣奶油義大利麵<br>Spicy Korean Creamy Pasta | 胚芽飯<br>Germ Rice  | 肉燥乾拌麵<br>Braised Pork Dry Noodles   | 糙米飯<br>Brown Rice   |   |  |
|                  | 主菜1                              |  | 豆干炒肉柳<br>Stir-fried Pork Tenderloin and Dried Tofu  |   | ◎糖醋豬肉<br>Sweet and Sour Pork                              |   |  |
|                  |                                  | 義大利麵 豬絞肉 鴻喜菇 洋葱 奶油 奶粉  | 豬肉柳 豆干片   | 黃油麵 豬絞肉 豆芽菜 韭菜 香菇 蔥花  | 豬肉角 地瓜 鳳梨 彩椒  |   |  |
|                  | 主菜2                              | 義式烤腿排<br>Italian Grilled Chicken Leg Steak   |  ◎泰式炸雞<br>Thai-style Fried Chicken | 香油雞腿<br>Braised Chicken Drumstick   | 冬瓜燒雞<br>Roast Chicken with White Gourd                    |   |  |
|                  |                                  |  |   |   |   | 雞腿排 義式香料  | 雞胸丁 泰式辣醬                                       |
|                  | 副菜1                              | 煎雞蛋<br>Fried Egg   | 鮮菇高麗菜<br>Stir-fried Cabbage and Mushrooms   | 毛豆蒸蛋<br>Steamed Eggs with Edamame   | 三色豆包絲<br>Three-color Bean Curd Shreds                     |   |  |
|                  |                                  | 雞蛋   | 高麗菜 鴻喜菇   | 雞蛋 毛豆   | 青木瓜 豆包絲 紅蘿蔔 黑木耳   |   |  |
|                  | 副菜2                              | 磨菇雙花<br>Mushroom with Broccoli and Cauliflower   | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable   | 季節蔬菜<br>Fresh Vegetable                                   |   |  |
|                  |                                  |  |   |   |   |   |  |
|                  | 水果                               | 水果<br>Fruit  | 水果<br>Fruit   | 水果<br>Fruit   | 水果<br>Fruit   |   |  |
|                  | 湯品                               | 韓式裙帶菜湯<br>Korean Kelp Soup   | 胡瓜排骨湯<br>Cucumber and Pork Ribs Soup  | 芹香蘿蔔排骨湯<br>Pork Ribs Soup with Radish and Celery  | 紅豆豆花甜湯<br>Red Bean and Soybean Pudding with Coconut Cream |   |  |
|                  |                                  | 裙帶菜 豬肉片  | 胡瓜 雞骨丁  | 白蘿蔔 雞骨丁 芹菜  | 豆花 紅豆   |   |  |
|                  | 熱量                               | 830.5  | 850   | 820   | 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