

| 日期 Date | | 7/28 | 7/29 | 7/30 | 7/31 | 8/1 |
|-----------------|------------|---|---|--|---|--|
| 星期 Day | | (一) | (二) | (三) | (四) | (五) |
| 早餐 Breakfast | 中式 | | | | | |
| | 主食 | | | | | |
| | 副食1 | | | | | |
| | 副食2 | | | | | |
| | 副食3 | | | | | |
| | 热量 | | | | | |
| | 套餐 | | | | | |
| | 西式 | | | | | |
| | 主食 | | | | | |
| | 副食1 | | | | | |
| 午餐 Lunch | 副食2 | | | | | |
| | 副食3 | | | | | |
| | 热量 | | | | | |
| | 饮品 | | | | | |
| | 套餐 | | | | | |
| | 中餐 (必選) | | | | | |
| | 主食 | 蒜香大排套餐 | 回鍋肉片套餐 | 日式咖哩炒烏龍套餐 | 匈牙利燉雞肉套餐 | 台式肉絲炒飯套餐 |
| | 副食1 | 糙米飯 Brown Rice | 白飯 Rice | 日式咖哩炒烏龍 Curry Udon | 白飯 Rice | 台式肉絲炒飯 Taiwanese Fried Rice with Shredded Pork |
| | 副食2 | ◎蒜香大排 Garlic Pork Chop | 回鍋肉片 Twice-Cooked Pork Slices | | 匈牙利燉雞肉 Hungarian Braised Chicken | |
| | 副食3 | 帶骨大排 | 豬肉片 高麗菜 紅椒 蒜苗 | 烏龍麵 豬肉絲 大白菜 紅蘿蔔 香菇 洋蔥 奶粉 | 雞胸丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 黑橄欖 | 白米 豬肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 香菇 青蔥 紅蔥頭 |
| 晚餐 Dinner | 副食4 | 蒜香雞腿 Chicken Gizzard with Garlic | ☆麻辣水煮魚 Stir-fried Spicy Fish Dices | ◎酥炸骨腿 Deep-fried Chicken Leg | ★白灼鮮蝦 Blanched Shrimps | 五香滷雞腿 Five-Spice Braised Chicken Leg |
| | 副食1 | 雞胗 小黃瓜 洋蔥 蒜苗 香菜 雞腿 | 鱈魚丁 豆芽菜 蕃花 乾辣椒 芝麻 | 骨頭 | 嫩子X2 蒜薹 | 雞骨頭 |
| | 副食2 | 葱花蒸蛋 Steamed Egg with Scallion | 茄汁豆腐 Braised Tofu with Tomato | 毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame | 蘑菇炒蛋 Mushroom Scrambled Egg | 魚香蒸蛋 Steamed Eggs with Pork |
| | 副食3 | 雞蛋 青蔥 | 板豆腐 廣菇 | 雞蛋毛豆 | 雞蛋 杏鮑菇 蘑菇 洋蔥 蕃花 | 雞蛋 豬絞肉 蒜苗 蕃花 豆瓣醬 |
| | 副食4 | 時蔬炒筍 Stir-fried Bamboo Shoots with Vegetables | 大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms | ☆佃煮大根 Braised Radish | Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom | 鮮炒蒲瓜 Stir-fried Bottle Gourd with Vegetable |
| | 青菜1 | 竹筍 紅蘿蔔 木耳 香菇 | 大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔 | 白蘿蔔 紫色片 蕃花 | 絲瓜 金針菇 枸杞 | 蒲瓜 豆包絲 紅蘿蔔 香菇 黑木耳 |
| | 青菜2 | ☆青木瓜炒小魚 Stir-fried Green Papaya and Anchovies | 涼拌雲耳 Black Fungus Salad | 奶油蒜香蘑菇馬鈴薯 Garlic Butter Potatoes with Mushroom | Stir-fried Mung Bean Noodles with Pork and Vegetables | 花生油味 Peanuts Lo Mei |
| | 青菜3 | 青木瓜 香菇 小魚乾 | 雲耳 香菜 薑絲 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 蘑菇 奶油 白芝士 巴西里 | 冬粉 豬絞肉 黑木耳 蕃花 | 小黃瓜 麵筋 花生 |
| | 青菜4 | 豆皮炒白菜 Stir-fried Chinese Cabbage with Tofu Skin | 什錦炒菜豆 Stir-fried Legumes | 紅片青花 Broccoli and Carrot | Braised Cabbage with Carrot Strips | 清炒黃豆芽 Stir-fried Soy Sprouts |
| | 青菜5 | 大白菜 豆包絲 薑絲 | 菜豆 紅蘿蔔 千絲 | 青花菜 紅蘿蔔 | 高麗菜 紅蘿蔔 | 黃豆芽 紅蘿蔔 茄頭 |
| 晚餐 Dinner | 青菜6 | 季節蔬菜 Fresh Vegetable | 季節蔬菜 Fresh Vegetable | 季節蔬菜 Fresh Vegetable | 季節蔬菜 Fresh Vegetable | 季節蔬菜 Fresh Vegetable |
| | 湯品 | 南瓜雞湯 Pumpkin and Chicken Soup | 綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup | 海帶味增湯 Miso Soup with Kelp Sprouts | Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup | 薑絲冬瓜湯 White Gourd Soup with Shredded Ginger |
| | 水果 | 水果 Fruit | 水果 Fruit | 水果 Fruit | 水果 Fruit | 水果 Fruit |
| | 熱量 | 845 | 800 | 830 | 830 | 850 |
| | 麵食 | 夏卡蘇卡佐塔餅 | 香港雞腿佐焗筍管麵 | 墨西哥可飯 | 台南捲仔麵套餐 | 辣味奶油蕃茄鮮蝦佐法國麵包 |
| | 主食 | 口袋餅 Pita Bread | 燙烤肉醬焗盤 Gratin Penne Bolognese | ●塔可內醬飯(含起司) Taco Rice | 白麵 Noodles | 法國麵包切片 Baguette |
| | 主菜 | 摩洛哥夏卡蘇卡燙蛋 Shakshuka | 香烤雞豆肌 Roasted Chicken Loins | 煙燻風味烤雞腿 Roasted Drumstick | 豬肉片 Pork Slices | ★辣味奶油蕃茄鮮蝦 Spicy Creamy Tomato Shrimp |
| | 副菜 | | | | 肉燥+蛋羹 Braised Pork + Braised Egg | |
| | 小菜 | | | | 涼拌海帶絲 Seaweed and Dried Tofu Strips | |
| | 青菜 | 義式烤蔬菜 Roasted Vegetables | 生菜沙拉(含芝麻) Lettuce Salad | 烤薯餅 Baked Potato Wedges | 豆芽菜+韭菜 Bean Sprouts+ Chinese Chives | |
| | 湯品 | 南瓜雞湯 Pumpkin and Chicken Soup | 綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup | 海帶味增湯 Miso Soup | 油蔥湯底 Shallot Soup | 冬瓜洋蔥仁 薑絲 |
| | 水果 | 水果 Fruit | 水果 Fruit | 水果 Fruit | 水果 Fruit | 水果 Fruit |
| | 熱量 | 732大卡 | 845 | 713 | 720 | 760 |
| 晚餐 Dinner | 套餐 | 韓式辣奶油意大利麵套餐 | 泰式炒雞套餐 | 肉燥乾拌麵 | 糖醋雞肉套餐 | |
| | 主食 | 韓式辣奶油意大利麵 Spicy Korean Creamy Pasta | 胚芽飯 Germ Rice | 肉燥乾拌麵 Braised Pork Dry Noodles | 糙米飯 Brown Rice | |
| | 主菜1 | | 豆干炒肉柳 Stir-fried Pork Tenderloin and Dried Tofu | | ◎糖醋豬肉 Sweet and Sour Pork | |
| | 主菜2 | | 義大利麵 豬絞肉 鴻喜菇 洋蔥 奶油 奶粉 | | 豬肉角地瓜 鳳梨 彩椒 | |
| | 主菜2 | 義式烤腿排 Italian Grilled Chicken Leg Steak | ●泰式炸雞 Thai-style Fried Chicken | 香油雞腿 Braised Chicken Drumstick | 冬瓜燒雞 Roast Chicken with White Gourd | |
| | 副菜1 | 雞腿排 義式香料 | 雞胸丁 泰式辣醬 | 棒腿 | 雞胸丁 冬瓜 紅蘿蔔 | |
| | 副菜2 | 煎雞蛋 Fried Egg | 鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms | 毛豆蒸蛋 Steamed Eggs with Edamame | 三色豆包絲 Three-color Bean Curd Shreds | |
| | 水果 | 蘋果雙花 Mushroom with Broccoli and Cauliflower | 高麗菜 鴻喜菇 | 雞蛋 毛豆 | 青木瓜 豆包絲 紅蘿蔔 黑木耳 | |
| | 湯品 | 韓式裙帶菜湯 Korean Kelp Soup | 胡瓜排骨湯 Cucumber and Pork Ribs Soup | 芹香蘿蔔排骨湯 Pork Ribs Soup with Radish and Celery | Red Bean and Soybean Pudding with Sesame Seeds | |
| | 熱量 | 830.5 | 850 | 820 | 豆花 紅豆 | |

△表示加工品 Processed Food

◎表示炸物 Deep-fried Food

☆表示魚類 Fish

●表示帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood

◆表示牛羊製品 Beef and Lamb Products

沙茶醬含有帶殼海鮮及芝麻，不含花生成分

本校食材一律使用國產豬、未使用船油汙染食品