

	日期 Date	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
	星期 Day	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐 Breakfast	中式	主食	瓜仔肉燥飯 Braised Minced Pork Rice with Preserved Gourd	燒餅 Chinese Sesame Flatbread	◎炸銀絲卷+煉乳 Silver Thread Bun+Condensed Milk	金絲捲 Golden Thread Bun
		副食1	白米 豬絞肉 冬瓜 花瓜 紅蘿蔔 Sunny-side-up	燒餅 燒餅 🔥 鹹菜燒肉片 Stir-fried Pork Slices	銀絲卷(70G) 煉乳 ☆沙茶肉燥(含芝麻) Shacha Shredded Pork and Vegetables with Sesame	金絲捲 胡椒豬柳 Pork Tenderloin with Pepper
		副食2	雞蛋 綜合滷味 Braised Dishes	豬肉片 豆干絲 蔥 酸菜 辣椒 Scrambled Eggs with Corn Kernal	豬肉絲 季節蔬菜 彩椒 △鮮肉珍珠丸 Meat Ball	豬肉柳 豆芽菜 蔥段 Sunny-side-up
		副食3	黃豆干*2 素甜不辣*3	雞蛋 玉米 蔥花	鮮肉珍珠丸*2	雞蛋
		副食3	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	萵苣、苜蓿芽、海苔香鬆 Lettuce, Alfalfa, Seaweed Floss	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable
		熱量	603	595	595	600
	套餐	日式味噌烤雞翅套餐		凱薩燒雞堡套餐	沙威瑪風味雞柳套餐	芝麻香酥醬厚片套餐
	西式	主食	蒸地瓜 Steamed Sweet Potato	大亨堡 Big Bite	雞腿葡萄乾麵包 Raisin Multigrain Bread	芝麻香酥醬厚片吐司 Thick Toast with Sesame Spread
		副食1	地瓜條	大亨堡	雞腿葡萄乾麵包	厚片吐司1/2片 芝麻香酥醬
		副食2	日式味噌烤雞 Roasted Chicken Wings with Miso	凱薩燒雞 Smoked Chicken with Caesar Dressing	沙威瑪風味雞柳 Shawarma Chicken Strips	香烤雞翅 Roasted Chicken Wings
		副食2	雞翅 白芝麻 味噌 炒蛋 Scrambled Eggs with Truffle and Mushrooms	雞肉絲 辣雞 美乃滋 毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	雞翼乳 洋蔥 原味優格 Yogurt	雞翅 △◎酥炸蕃薯 Deep-fried Potato
		副食3	雞翼 雞翅 粉蒸 水果沙拉 Salad	雞翼 毛豆 牛番茄、小黃瓜、洋葱 Tomato, Cucumber, Onion	優格(100g) 和風堅果沙拉 Salad	薯餅 油麵沙拉 Salad
		熱量	2種季節水果 萵苣 苜蓿芽 葡萄乾 578	610	葛苣 紅蘿蔔 豌豆苗 紫洋葱 海蔘 520	2種季節水果 豌豆苗 紫洋葱 585
	飲品	鮮奶/柚子冰茶 Milk/Pomelo Green Tea		黑豆漿/冬瓜鮮奶茶 Black Soybean Milk/White Gourd Milk Tea	烏龍奶茶/蜜香玫瑰紅茶 Oolong Milk Tea/Rose Honey Black Tea	低糖豆漿/可爾必思 Soybean Milk/Calpis
午餐 Lunch	套餐	椒鹽雞骨排套餐	鹽燒鯛魚套餐	剝皮辣雞炒麵套餐	匈牙利雞柳套餐	青醬薯絲斜管麵套餐
	主食	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice	青醬薯絲斜管麵 Penne Pesto
	主菜 (必選)	◎椒鹽雞骨排骨 Deep-fried Pork Chop	△△蒲燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	剝皮辣雞炒麵 Stir-fried Diced Chicken with Fermented Chili	匈牙利雞柳 Hungarian Braised Chicken	斜管麵 豬肉絲 蘑菇 玉米 洋葱 季節青菜 九層塔
		後腿肉排	蒲燒鯛魚	雞胸丁 骨髓丁 吉鮑菇 剝皮辣椒 花瓜 蒜苗	雞胸丁 骨髓丁 紅蘿蔔 洋葱 黑橄欖	
	副菜 1	鹽水雞 Salt-water Chicken	回鍋肉片 Twice-Cooked Pork Slices	咖哩豬肉 Curry Pork	🔥 六麻辣水煮魚 Stir-fried Spicy Diced Fish	義式香料烤雞腿 Italian Herb Roasted Chicken Drumsticks
	副菜 2	雞胸丁 白豆干 雞翼 蔥 薑 蒜	雞肉片 高麗菜 紅椒 蒜苗	雞肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 奶粉	辣魚丁 豆芽菜 蔥花 乾辣椒 芝麻	雞骨麵 義式香料
	副菜 3	番茄炒蛋 Scambled Eggs and Tomato	梅乾菜燒豆腐 Braised Tofu with Preserved Vegetables	🔥 麻婆豆腐 Mapo Tofu	芹菜豆干 Dried Tofu with Celery	◎黑金波沙球+地瓜球(含芝麻) Seasame Ball+Sweet Potato Balls with Sesame
	副菜 4	雞蛋 番茄 Stir-fried Gump Shoots	板豆腐 梅乾菜 Bottle Gourd and Mushroom	板豆腐 豬絞肉 辣椒 青蔥 塔香海耳 Stir-fried Kelp Sprouts and Basil	豆干片 芹菜 紅蘿蔔 鴨腿上樹 Stir-fried Mung Bean Noodles with Pork and Vegetables	黑金波沙球 地瓜球 燻鴨白醬時蔬 Vegetable Gratin with White Sauce
	副菜 5	竹筍 紅蘿蔔 木耳 香菇 Seaweed and Tofu Noodles	扁扁 秀珍菇 枸杞 五彩春菜 Japanese kelp	海茸 紅蘿蔔 毛豆 九層塔 鹹香脆菜麵腸 Bean Curd with Preserved Mustard Green	冬粉 豬絞肉 黑木耳 蔥花 和風洋葱絲 Japanese Onion Salad	馬鈴薯 椰菜 紅椒 洋葱 起司 奶粉 五彩薯麥沙拉 Mixed Quinoa Salad
	副菜 6	白干絲 海帶絲 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	裙帶菜 茼蒿絲 紅蘿蔔 黑木耳 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	麵筋 杏鮑菇 木耳 酸菜 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	洋葱 紫洋葱 白芝麻 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	豆薯 紅蘿蔔 毛豆 紫洋葱 黑豆 時令蔬菜 Seasonal Vegetable
	副菜 7	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	Chinese Angelica & Winter Melon Pork Rib Soup 當歸冬瓜排骨湯 Rib Soup	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Job's Tears Soup	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	綠瓜蛋片湯 Loofah and Egg Soup	南瓜濃湯 Pumpkin Soup
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	青木瓜 雞排丁 紅蔥 青木瓜 雞排丁 紅蔥	綠瓜 雞蛋 枸杞	南瓜 紅蘿蔔 洋葱 奶粉 水果 Fruit
	熱量	845	800	800	830	815
	麵食	🔥 辣炒年糕套餐	鹽白湯拉麵套餐	蒜泥蛤蚧蹄湯麵	鹽味叉燒麵套餐	日式牛肉烏龍麵套餐
	主食	韓式年糕 Rice Cake	拉麵 Ramen	白麵 Noodles	白麵 Noodles	烏龍麵 Udon
	主菜	◎韓式炸雞 Fried Chicken	雞肉柳 Chicken Tenderloin	★蛤蚧+雞骨腿丁 Clams+Diced Chicken	梅花豬 Pork	●牛肉 Beef
	副菜	△△韓式魚餅+洋葱+青蔥 Korean Fish Cake+Onion+Scallion	玉米粒+筍干+蔥花 Corn Kernal+Dried Bamboo Shoots+Scallion	大腸+青蔥 Garlic+Scallion	水浸蛋+青蔥 Egg+Scallion	紅蘿蔔+青蔥+薯絲+芝麻 Carrot+Scallion+Egg+Sesame
	小菜 1	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	◎△玉米香酥餅 Corn Croquette	☆豆干+小魚 Dried Tofu and Anchovies	和風洋葱絲(含芝麻) Japanese Onion Salad	🔥 日式鹽蘿蔔 Japan Radish
	小菜 2	🔥 韓式醬燒牛蒡絲(含芝麻) Korean style Sauteed Burdock Root with Sesame	五彩春菜 Japanese kelp	豆干片 小魚干 雞皮飯	洋葱 紫洋葱 白芝麻	◎雙色地瓜薯條 Two-colored Sweet Potato Fries
	青菜	牛蒡絲 黑芝麻 Chinese Cabbage	裙帶菜 茼蒿絲 紅蘿蔔 黑木耳 川燙高麗菜 Blanched Cabbage	菜豆 蒜 菜豆 蒜	豆芽菜 四季豆 紅蘿蔔 黑木耳	地瓜 紫地瓜 燙青花菜 Broccoli
	湯品	☆昆布小魚湯底 Kelp and Anchovy Broth	雞高湯 Chicken Soup	蒜頭蛤蚧雞高湯 Garlic Clam Chicken Stock	大骨湯底 Bone Broth	昆布湯底 Kombu Beef Soup
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	熱量	850	820	820	830	810
晚餐 Dinner	套餐	泰式炸雞套餐	韓式辣炒油蔥義大利麵套餐	肉燥乾拌麵	蜂蜜芥末鴨肉黑麥餐套餐	照燒醬鐵板麵
	主食	胚芽飯 Germ Rice	🔥 韓式辣炒油蔥義大利麵 Spicy Milky Pasta	肉燥乾拌麵 Stir-fried Noodles	黑麥蜂蜜麵包 Rye and Honey Bread	照燒醬鐵板麵 Teriyaki Stir-fried Noodles
	主菜1	豆干炒肉柳 Stir-fried Pork Tenderloin and Dried Tofu	義大利麵 豬絞肉 鴻喜菇 洋葱 奶油 奶粉	黃油麵 豬絞肉 豆芽菜 韭菜 香菇 蔥花	蜂蜜芥末雞鴨雙拼 Chicken and Duck Meat with Honey Mustard	白油麵 豆芽菜 紅蘿蔔 九層塔 老薑
	主菜2	🔥 ◎泰式炸雞 Thai Deep-fried Chicken	義式烤豬排腿 Italian Grilled Pork Brisket	香滷雞腿 Braised Chicken Drumstick		塔香雞肉 Basil with Chicken
	副菜1	雞胸丁 泰式辣醬 鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushrooms	豬排腿 義式香料 煎雞蛋 Fried Egg	豬腿 Steamed Eggs with Mushrooms	雞肉絲 鴨肉 牛番茄 萵苣 洋葱 和風高麗菜沙拉(含芝麻) Japanese-style Cabbage Salad with	雞蛋 Braised Egg
	副菜2	高麗菜 鴻喜菇 履歷蔬菜 Fresh Vegetable	雞蛋 蘑菇雙花 Mushrooms with Broccoli and Cauliflower	雞蛋 毛豆 履歷蔬菜 Fresh Vegetable	高麗菜 紫高麗菜 玉米 芝麻	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	胡瓜排骨湯 Cucumber and Pork Ribs Soup	韓式裙帶菜湯 Korean Kelp Soup	芹香蘿蔔排骨湯 Pork Ribs Soup with Radish and Celery	芋香椰汁西米露 Taro and Tapioca Dessert with Coconut	脆筒排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup
	熱量	850	830.5	820	820	850

△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
●表牛牛製品
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