

日期 Date	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6
星期 Day	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐 Breakfast	中式	★芋頭蛤蜊粥 Taro and Clam Congee	巧克力雙色捲 Chocolate Steamed Bun	肉絲炒麵 Fried Noodles with Shredded Pork and Cabbage	蒜蓉醬蒸糕 Radish Cake
	主餐	白米芋頭 洋葱 芹菜 蛤蜊清肉	巧克力雙色捲	黃油麵 豬肉絲 季節蔬菜 香菇 紅蘿蔔 青蔥	蘿蔔糕*2 蒜紐
	副食 1	蔥爆豬肉 Stir-Fried Shredded Pork with Scallion	豉汁排骨 Braised Pork Ribs in Black Bean Sauce	△照燒雞肉丸 Teriyaki Chicken Meatballs	馬鈴薯炒肉絲 Stir-Fried Potato and Shredded Pork
	副食 2	豬肉絲 紅蘿蔔 青蔥 ◎酥炸椒鹽豆腐 Salt and Pepper Tofu	豬肉末 地瓜 豆豉 金針菇炒蛋 Scrambled Eggs with Enoki Mushrooms	雞肉丸X3 洋葱 白芝麻 蔥花 油蛋 Braised Egg	豬肉絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushrooms
	副食 3	板豆腐 青蔥蒜	雞蛋 金針菇 紅蘿蔔	雞蛋	雞蛋
	熱量	600	610	602	592
	套餐	辣味孜然烤雞里肌套餐	美式豬排漢堡套餐	蘇打餐包套餐	香雞吐司套餐
	西式	蒸地瓜 Steamed Sweet Potato	漢堡(含芝麻) Burger (contains Sesame)	紅藜麥雜糧餐包 Red Quinoa and Multigrain Bun	白吐司 White Toast
	主餐	地瓜條	漢堡	紅藜麥雜糧餐包(堅果)	白吐司*2
	副食 1	辣味孜然烤雞里肌 Spicy Cumin Roasted Chicken Tenderloin	美式花生豬排 Pork Chop with Peanut Sauce	香烤翅小腿 Roasted Drumette	△起司雞排 Cheese Chicken Outlet
副食 2	雞蛋 Boiled Eggs	起司奶油玉米 Corn with Butter and Cheese	香料馬鈴薯炒蛋 Scrambled Eggs with Potato	荷包蛋 Sunny-Side-Up	
副食 3	和風堅果沙拉 Japanese-Style Nut Salad	牛蒡筍、紫高麗菜 Tomato, Purple Cabbage	水果沙拉 Fruit Salad	萵苣、牛蒡筍、豌豆苗 Lettuce, Tomato, and Pea Shoots	
飲品	柚子紅茶/鮮奶 Pomelo Black Tea/milk	古早味冬瓜茶/燕麥豆漿 Winter Melon Tea /out & Soybean Milk	鮮奶/桂花紅茶 Milk/osmathus Black Tea	可可拿鐵/低糖豆漿 Cocoa Latte / Low-Sugar Soybean Milk	
午餐 Lunch	套餐	蔥燒大排套餐	蔥燒鯛魚套餐	土耳其燻羊肉套餐	韓式春川辣炒雞套餐
	主餐	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯
	主菜 (必選)	蔥燒大排 Scallion Pork Chops	☆蔥燒鯛魚 Kabayaki Sea Bream	●土耳其燻羊肉 Lamb Stew	韓式春川辣炒雞 Korean Stir-Fried Chicken
	副菜 1	照燒雞丁 Teriyaki Diced Chicken	玉米肉末 Stir-Fried Minced Pork	◎鹽酥雞 Deep-Fried Chicken Dices	鹹酥魚 Braised Fish Cubes with Salted Pineapple
	副菜 2	雞胸丁小薯瓜 紅蘿蔔 塔香肉末豆腐 Steamed Egg with Mushrooms	豬絞肉 豆腐 玉米 紅蘿蔔 蔥花 塔香肉末豆腐 Tofu with Minced Pork and Basil	雞胸丁 蒜泥 九層塔 涼拌碎花干 Bean Curd with Cilantro	烏魚丁 板豆腐 蒜泥 蔥花 玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn
	副菜 3	和風奶油燻菜 Japanese Cream Stew	油網竹筍 Braised Bamboo Shoots	花生香菜 Str-Fried Mung Bean Noodles with Vegetables	◎甜炸牛蒡 Deep-Fried Burdock Root
	副菜 4	茄汁玉米肉醬 Bolognese with Corn	韓式拌飯海苔(含芝麻) Korean Seasoned Seaweed (contains Sesame)	◎台式泡菜 Taiwanese Kimchi	◎甜炸牛蒡 Deep-Fried Burdock Root
	青菜	玉米粒 茄子 豬絞肉 番茄 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	紫菜 白芝麻 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	高麗菜 紅蘿蔔 辣椒 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	牛蒡 黑芝麻 時令蔬菜 Seasonal Vegetable
	湯品	金針花雞排丁 Davily and Chicken Soup	紅豆燕麥湯圓 Azuki Beans and Rice Ball Soup	芫荽結頭菜雞湯 Turnip and Chicken Soup	冬瓜排骨湯 Winter Melon and Pork Ribs Soup
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
熱量	800	850	820	850	
晚餐 Dinner	套餐	醬香炸雞套餐	香脆椒鹽雞套餐	椒鹽蛤蜊燻雞	豚骨叉燒麵套餐
	主餐	黃油麵 Oil Noodles	蔥麵 Noodles	蔥麵 Noodles	拉麵 Ramen
	主菜	豬肉柳 Pork Tenderloin	雞腿 Chicken Drumstick	★蛤蜊+雞骨腿丁 Clams and Chicken Dices	豬梅花 Pork
	副菜	香菇+菜花+紅蘿蔔 Mushroom and Egg Drop and Carrot	油豆腐+玉米段+紫洋蔥 Oily Tofu and Corn and Onion	大蒜+青蔥 Garlic and Scallion	玉米+蔥花+海苔片 Corn Kernel and Scallion and Seaweed
	小菜 1	花生油味 Peanuts Lo Mei	越式豆干沙拉 Vietnamese Salad	△白蜜汁甜不辣 Tempura with Honey Sauce	有機蔬菜 Organic Vegetable
	小菜 2	小黃瓜 麵筋 花生 履歷蔬菜 Fresh Vegetable	涼拌海蜆 Kelp Salad	◎涼拌碎花干 Bean Curd with Cilantro	◎甜炸牛蒡 Deep-Fried Burdock Root
	青菜	筍筍+黑木耳+大白菜 Bamboo Shoots and Black Fungus and Chinese Cabbage	川燙豆芽菜 Blanched Bean Sprouts	川燙高麗菜 Blanched Cabbage	海帶芽+筍片 Kelp Sprouts and Bamboo
	湯品	☆豬骨湯底(含鮑魚) Pork Bone Soup (contain Bonito)	咖喱湯底(含奶) Curry Soup (includes Milk)	蒜頭蛤蜊雞湯 Garlic Clam Chicken Stock	蔬菜豚骨湯底(含奶) Vegetable and Pork Broth
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	熱量	780大卡	720	820	780
晚餐 Dinner	套餐	醬香炸雞套餐	香脆椒鹽雞套餐	椒鹽蛤蜊燻雞	士林烤肉飯套餐
	主餐	胚芽飯 Grain Rice	小米飯 Millet Rice	陽春麵 Plain Noodles	士林烤肉飯 Btq Rice
	主菜 1	◎醬香炸雞 Fried Chicken with Soy-Sauce Flavor	◎香脆椒鹽雞丁 Spicy Diced Chicken	豬肉片+蛋絲+紫菜 Pork Slices and Egg and Seaweed	白米 豬肉 洋蔥 白芝麻
	主菜 2	雞蓉豆腐 Scrambled Eggs with Tofu	雞胸丁 青椒 乾辣椒 芝麻 蔥花 ★☆沙茶炒海鮮(含芝麻) Stir-Fried Squid with Satay Sauce (including Sesame Seeds)	★饅飽X5 Wonton	毛豆+玉米粒+素泡菜+椰瓜 Edamame Beans and Corn Kernels and Kimchi and zucchini
	副菜 1	鐵板豆芽 Teppan-Fried Bean Sprouts	香菇炒蛋 Steamed Egg with Mushroom	椒香油豆干+海帶結 Braised Dried Tofu	△香滑米血糕 Pie Blood Cake
	副菜 2	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	履歷蔬菜 Fresh Vegetable
	湯品	蘿蔔排骨湯 Radish and Pork Rib Soup	味噌蛋花湯 Miso Egg Drop Soup	紅蔥頭湯 Shallot Broth	黑糖薑汁地瓜湯 Brown Sugar Ginger Sweet Potato Soup
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	熱量	800	850	850	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籍，未使用輻射污染食品