

日期 Date		5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
星期 Day		(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
早餐 Break-Fast	中式	主食	★沙茶牛肉羹(吉之琳) Noodles with Thick Soup (contain)	燒餅 Clay Oven Roll	酥炸椒鹽蘿蔔糕 Radish Cake	刈包(花生粉) Gua Bao (peanut Powder)
		副食1	黃油竹筍 金針菇 紅蘿蔔 香菇 粟沙茶 赤肉羹 Meat Strips	燒餅(芝麻) 泰式里肌豬排 Braised Thai-Style Pork Chop	蘿蔔糕X2 洋蔥炒肉片 Pan-Fried Pork Slices	刈包 花生粉 香菜 鹽菜炒鹹豬肉 Stir-Fried Salted Pork with Preserved Vegetables
		副食2	豬肉柳 香菜 滷蛋 Braised Egg	里肌肉排 薑蔥 洋蔥 香菜 檸檬 蔥花炒蛋 Scrambled Eggs with Scallion	豬肉片 紅蘿蔔 洋蔥 毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	豬肉片 鹹豬肉 豆干片 紅蘿蔔 洋蔥 酸菜 荷包蛋 Sunny-Side-Up
		副食3	雞蛋 履歷蔬菜 Fresh Vegetable	雞蛋 玉米 蔥花 高麗菜、苜蓿芽 Lettuce, Alfalfa	雞蛋 毛豆仁 履歷蔬菜 Fresh Vegetable	雞蛋 高麗菜、小黃瓜 Lettuce, Cucumber
		熱量	520	500	480	510
	套餐	照燒鮮嫩雞排套餐	咖哩肉醬義大利麵套餐	薑黃義大利麵	葡萄乾麵包套餐	巧克力麵包套餐
	西式	主食	蒸地瓜 Steamed Sweet Potato	義大利麵 番茄 洋蔥 Spaghetti with Curry	雜糧葡萄乾麵包(含堅果) Raisin Multigrain Bread	巧克力麵包(30g)X1
		副食1	照燒鮮嫩雞柳 Teriyaki Chicken Tender	咖哩肉醬 Pork with Curry	水牛城辣翅腿 Buffalo Spicy Drumette	Deep-Fried Chicken with Lemon (contain)
		副食2	雞里肌*2 洋蔥 白芝麻 松露蘑菇起司炒蛋 Scrambled Eggs with Mushrooms	☆△章魚燒 Takoyaki	焗烤南瓜 Baked Pumpkin	洋芋烘蛋 Frittata with Potato
		副食3	雞蛋 磨菇 起司 蒜 松露 迷迭香烤時蔬 Roasted Vegetables with Rosemary	章魚燒丸子*2 海苔 美乃滋 溫沙拉 Salade Tiede	南瓜 起司 蒜 堅果沙拉 Salad	雞蛋 馬鈴薯 蜂蜜芥末醬沙拉 Salad with Honey and Mustard Sauce
熱量		510	480	510	515	
飲品	鮮奶/大麥茶 Milk/barley Tea	黑豆漿/玫瑰紅茶拿鐵 Black Soybean Milk/rose Milk Tea	鮮奶/蜂蜜檸檬 Milk/honey Lemon	意仁漿/可爾必思 Job's Tears Milk/calpis		
午餐 Lunch	套餐	黑胡椒排骨套餐	清燉魚蛋套餐	薑汁黑胡椒雞丁套餐	宮保雞丁套餐	蘑菇醬燻排骨套餐
	主食	糙米飯 Brown Rice	白飯 Rice	五穀飯 Grain Rice	白飯 Rice	蘑菇醬燻排骨 Teppanyaki Noodles with Mushroom Sauce
	主菜(必選)	黑胡椒燻排骨 Braised Pork Chop	△☆清燉魚 Kabayaki Sea Bream	◎薑汁黑胡椒雞丁 Stir-Fried Diced Chicken and Cashew with Honey Sauce	宮保雞丁 Kung Pao Diced Chicken	烏龍麵 豬肉絲 蘑菇 紅蘿蔔 毛豆 洋蔥
	副菜1	香滑雞絲 Braised Chicken	日式牛蒡炒肉絲 Stir-Fried Shredded Pork and Burdock	雞柳丁 洋蔥 彩椒 蘋果 白芝麻 彩椒 雞柳	★西芹鮮魚片 Stir-Fried Fish Cubes with Celery and Bamboo Shoots	煙燻風味醬烤雞腿 Roasted Chicken Drumstick
		雞腿 米血糕 洋蔥 蒜 蔥 辣椒 塔香紅燒豆腐 Braised Tofu with Basil	豬肉絲 牛蒡 紅蘿蔔 白芝麻 木須炒蛋 Scrambled Eggs with Vegetables	◎泰式涼拌青木瓜絲 毛豆蒸蛋 Steamed Egg with Edamame	鯽魚丁 竹筍 西洋芹 蝦仁 豉香炒豆干 Stir-Fried Dried Tofu with Garlic Chives	雞骨腿 白芝麻 ◎△酥炸薯餅 Mashed Potato
		板豆腐 金針菇 甜豆 九層塔 鮮炒南瓜 Stir-Fried Bottle Gourd with Vegetable	雞蛋 黑木耳 紅蘿蔔 冬瓜燒雞輪 Braised Gourd and Wheat Gluten	雞柳丁 洋蔥 彩椒 蘋果 白芝麻 雞柳 彩椒 蘋果 白芝麻	豆干 韭菜 香菇 豆豉 鮮蔬炒年蔬 Stir-Fried Vegetables and Rice Cake	三角薯餅X2 茄汁嫩時蔬 Braised Tomato Andvegetable
		鮮炒南瓜 Stir-Fried Bottle Gourd with Vegetable	冬瓜 雞柳 豬絞肉 燕窩小卷 日式柚香漬蘿蔔 Japanese Preserved Radish	雞柳 彩椒 蘋果 白芝麻 雞柳 彩椒 蘋果 白芝麻	大白菜 年蔬 紅蘿蔔 黑木耳 五彩筍菜 ◎酥炸花生小饅頭 Deep-Fried Bun with Peanut	青花菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 蕃茄 洋蔥 日本菜 薑蔥 雞柳 黑木耳
	副菜2	雞茸拌醬 Minced Chicken with Sauce	白蘿蔔 柚子醬 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	青木瓜 蕃茄 花生 香菜 檸檬 魚露 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	小饅頭 花生醬 時令蔬菜 Seasonal Vegetable	裙帶菜 海苔絲 黑木耳 時令蔬菜 Seasonal Vegetable
	副菜3	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
	副菜4	裙帶菜排骨湯 Kelp Soup	地瓜圓燒仙草 Sweet Potato Balls and Grass Jelly	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	黃金草雞湯 Radish Soup	玉米濃湯 Corn Soup
	水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	熱量	720	820	860	750	860
	麵食	泡菜豬肉拉麵套餐	雞蓉玉米濃湯餃套餐	泰式涼拌魚麵套餐	香菇牛肉羹套餐	越南牛肉粉套餐
	主食	拉麵 Noodles	水餃*8 Dumplings*8	白麵 Noodles	黃油麵 Oil Noodles	飯條 Rice Noodles
	主菜	豬肉片 Pork Slices	雞肉絲 Shredded Chicken	☆鱸魚片+魷魚 Sea bass Fillet and Squid	豬里肌 Pork Tenderloin	越式牛肉片 Beef Slices
	副菜	☆泡菜+洋蔥 Kimchi and Onions	蛋花+蔥花 Egg Drop and Scallion	蘑菇+番茄+洋蔥+青蔥 Mushroom and Tomato and Onion and Scallion	香菇+蛋花+紅蘿蔔 Mushroom and Egg Drop and Carrot	洋蔥+△貢丸 Onions and Meat Ball
	小菜1	涼拌碎花干 Bean Curd with Cilantro	醬燒韭菜豆腐 Soy-Braised Tofu with Chives	非香蒜芽 Stir-Fried Shredded Bean Curd with Vegetables	蒜味雞粒 Chicken Gizzard with Garlic	◎越式香茅炸豆腐 Deep-Fried Tofu with Lemongrass
	小菜2	花干 香菜 ☆日式秋葵(含芝麻) Okra	四角油條 韭菜 豬絞肉 履歷蔬菜 Fresh Vegetable	豆芽菜 韭菜 黑木耳 ☆△酥炸魷魚丸 Deep-Fried Cuttlefish Ball	雞粒 小黃瓜 洋蔥 蒜粗 非香蒜芽 Stir-Fried Bean Sprouts	板豆腐 蒜 蔥 辣椒 香茅 越式涼拌青木瓜絲 Green Panaya Salad
	青菜	大白菜+韭菜 Chinese Cabbage and Chive	玉米+紅蘿蔔 Corn and Carrot	川燙高麗菜 Blanched Cabbage	筍筍+黑木耳+大白菜 Bamboo Shoots and Black Fungus and Chinese Cabbage	豆芽菜+九層塔+檸檬 Bean Sprouts and Basil and Lemon
	湯品	☆泡菜湯底 Kimchi Soup	雞高湯 Chicken Soup	☆冬蔞功清底(含奶) Tom Yum Soup	豬骨湯底 Pork Bone Soup	☆塔香湯 Basil Soup
水果	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	
熱量	830	820	725	780大卡	732	
晚餐 Dinner	套餐	麻油雞燻雞套餐	辣炒魷魚拌飯套餐	麻醬拌麵套餐	墨西哥塔可飯套餐	古早味雞肉飯套餐
	主食	白麵線 Thin Noodles	五穀飯 Grain Rice	麻醬拌麵 Noodles with Sesame and Peanut Sauce	塔可肉醬飯 Taco Rice	雞肉飯 Chicken Rice
	主菜1	麻油雞腿 Sesame Oil Chicken Drumstick	☆辣炒魷魚 Stir-Fried Kimchi and Squid	白麵 小黃瓜 紅蘿蔔 青蔥 芝麻醬 花生醬 非香蒜芽	白米 豬絞肉 美生菜 蕃茄 洋蔥 紫洋蔥 蒜 香菜 起司粉	白米 雞肉絲 香菇 紅蔥頭
	主菜2	煎雞蛋 Pan-Fried Egg	韓式麻婆蛋 Korean Braised Egg	◎酥炸後腿豬排 Deep-Fried Pork Chop	煎雞蛋 Pan-Fried Egg	滷蛋+香油油豆腐 Braised Egg and Braised Oily Tofu
		雞蛋 Black Fungus Salad	雞蛋 洋蔥 青蔥 韭菜 芝麻 韓式黃豆芽 Kongnamul Muchim	豬後腿肉排 △香滑豬血糕 Pig Blood Cake	雞蛋 烤薯餅 Baked Potato Wedges	水煮蛋 三角油條*2 梅干菜筍絲 Braised Bamboo Shoots with Preserved Mustard Greens
	副菜1	涼拌雲耳 Black Fungus Salad	黃豆芽 紅蘿蔔 芝麻拌菠菜 Blanched Cabbage	雞血糕 花生粉 香菜 履歷蔬菜 Fresh Vegetable	馬鈴薯 義式香料 紅片雙花 Carrots and Cauliflower	筍干 梅干菜 履歷蔬菜 Fresh Vegetable
	副菜2	川燙高麗菜 Blanched Cabbage	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit	水果 Fruit
	湯品	麻油雞湯 Sesame Oil Chicken Broth	大醬豆腐湯 Doenjang-Jjigae	味噌湯 Miso Soup	粉條玫瑰紅茶 Rose Black Tea with Glass Jelly	冬瓜嫩雞湯 Winter Melon Chicken Soup
	水果	香菇 老薑片 青蔥 枸杞	凍豆腐 金針菇 洋蔥	雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥	粉條 紅茶 玫瑰糖漿	冬瓜 雞排丁 紅蘿蔔
	熱量	790	840	860	840	810

△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類，未使用輻射污染食品