

日期 Date	Lunch Menu's Detail							營養成分分析 Nutrition Facts								
	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4 (假素食物)	水果	湯品	全糖類 (g)	3大葉 內糖類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪或 油脂類 (g)	鈉 (g)	纖維 (g)	
																熱量 (kcal)
601 (一)	糙米飯 Brown Rice	香料起司焗蛋 Steamed Eggs with Cheese	鳳梨咕咕烤餅 Pineapple and Gluten Puffs	雪菜炒豆腐 Stir-fried Preserved Cabbage and Bean Curd	醬燒豆腐等瓜 Braised Bitter Melon with Preserved Mustard Greens	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	羅敏申豆豉 Mixed Beans and Quinoa Salad with Rattan Pepper	水果 Fruit	牛蒡蔬菜湯 Burdock Soup	4.1	3.0	2.2	2.3	1.0	0.1	739
	白米糙米	雞蛋起司義式香料	烤魷鳳梨青椒番茄紅甜椒	豆腐雪菜黃椒薑絲	香瓜青蔬豆腐燉骨菜		豆腐毛豆仁黑豆紅藜麥		牛蒡紅蘿蔔鴻喜菇燉菜							
602 (二)	白飯 Rice	◎△素蝦餅 Vegetarian Shrimp Patty	紅油豆腐 Braised Oily Tofu	三絲油片 Stir-Fried Vegetables with Bean Curd	香烤時蔬 Roasted Vegetables	有機蔬菜 Organic Vegetable	芝麻南瓜義大利烘蛋 Sesame and Pumpkin Frittata	水果 Fruit	綠豆薏仁湯 Mung Bean and Pearl Barley Soup	4.1	3.0	2.0	2.6	1.0	0.0	739
	白米	素蝦餅X1	三角油豆腐X3	油片絲紅蘿蔔黑木耳芹菜	菜豆紅蘿蔔柳刀薯絲		雞蛋南瓜芝麻醬義式香料		綠豆洋蔥仁							
603 (三)	五穀飯 Grain Rice	玉米炒蛋 Scrambled Eggs with Corn	素沙茶干扁(含芝麻) Sacha Dried Tofu	羅蘭脆雙結 Braised Kelp with Radish and Bean Curd	麻油雲耳炒花膠 Stir-Fried Cauliflower and Wood Ear Mushrooms with Sesame Oil	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	義式野菇佐烤洋芋 Roasted Potatoes with Italian Wild Mushrooms	水果 Fruit	冬瓜紅菜湯 Winter Melon and Red Date Soup	4.1	3.0	2.1	2.2	1.0	0.0	724
	白米五穀米	雞蛋玉米	千層芋X4白芝麻	白蘿蔔豆腐皮海帶結	白花菜紅蘿蔔 雲耳		馬鈴薯 杏鮑菇 秀珍菇 麵包丁 義式香料		冬瓜 薑絲 去籽紅棗							
604 (四)	白飯 Rice	三杯麵腸 3-cup Rolled Flour Gluten	金沙凍豆腐 Stir-fried Tofu with Salted Egg	鴨嘴土樹 Stir-fried Mung Bean Noodles	皇帝豆炒鮮菇 Stir-fried Beans with Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎草菇豆腐排 Soy Protein Steak with Forest Mushrooms	水果 Fruit	扁扁湯 Bottle Gourd Soup	4.0	3.0	2.1	2.3	1.0	0.0	721
	白米	麵腸 九層塔 老薑	凍豆腐鹹蛋黃紅椒	冬粉紅蘿蔔 素肉絲 黑木耳	皇帝豆 磨菇 鴻喜菇 彩椒		板豆腐 腐竹 紅蘿蔔 鴻喜菇 菜蔬 九層塔 芥末 薑 柚子醬		扁扁湯 薑絲 去籽紅棗							
605 (五)	風味主食日	日式竹筍筍有飯 Japanese Bamboo Shoot Rice	油油煎 Braised Fried Tofu Cubes	堅果烤餅時蔬 Legumes with Nuts and Phm	腐乳高麗菜 Stir-fried Cabbage with Fermented Bean Curd	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	法式香蒜酥餅 French Provencal Ratatouille	水果 Fruit	四神湯 Four-herb Soup	4.0	3.0	2.0	2.2	1.0	0.0	714
	白米竹筍紅蘿蔔青豆香菇腐竹豆花杏鮑	四角油豆腐(70g)	菜豆白干絲 芝麻 雞糞 椰子	高麗菜 紅蘿蔔 豆腐乳			南瓜 香菇 茄子 甜椒		山藥 洋蔥 仁 蓮子 茯苓							
608 (一)	糙米飯 Brown Rice	碧香烘蛋 Basil Frittata	醬燒素肉 Stir-fried Vegetarian Meat	水浸炒豆腐 Stir-fried White Water Snowflake with Shredded Bean Curd Skin	◎椒鹽杏鮑菇 Salt and Pepper King Oyster Mushrooms	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	千島核桃生菜沙拉 Garden Salad with Walnuts and Thousand Island Dressing	水果 Fruit	紫菜素丸湯 Seaweed Soup with Vegetarian Meat Ball	4.0	3.0	2.2	2.6	1.0	0.0	737
	白米糙米	雞蛋九層塔	素肉燒菜豆腐紅甜椒	水浸豆腐 紅蘿蔔	杏鮑菇 胡椒鹽		馬鈴薯 紫菜 高麗 玉米 彩椒 核桃 美乃滋		紫菜素麵 丸 枸杞							
609 (二)	白飯 Rice	京醬茄子 Stir-fried Dried Tofu Strips	麻婆茄子豆腐 Mapo-style Eggplant and Tofu	土豆麵筋 Wheat Gluten with Peanuts	清炒佛手瓜 Stir-fried Chayote	有機蔬菜 Organic Vegetable	香料奶油馬鈴薯 Roasted Potatoes with Herbs	水果 Fruit	黑糖山粉圓甜湯 Brown Sugar with Chia Seeds	4.1	3.0	2.0	2.3	1.0	0.1	734
	白米	豆干片 小黃瓜	板豆腐 茄子 素絞肉	麵筋 鷹嘴豆 花生 細粉麵	佛手瓜 木耳 紅蘿蔔		馬鈴薯 奶油 義式香料		山粉圓 黑糖							
610 (三)	五穀飯 Grain Rice	毛豆炒蛋 Scrambled Eggs with Edamame	腐竹燒雞 Braised Mushrooms with Dried Bean Curd Sticks	吃者三杯素雞 3-cup Vegan Chicken	針菇燻南瓜 Stir-fried Sponge Gourd and Enoki Mushroom	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	馬薩拉燻菜 Masala Vegetable Stew	水果 Fruit	金針鮮菇湯 Daylily and Mushroom Soup	4.0	3.0	2.2	2.3	1.0	0.1	732
	白米五穀米	雞蛋毛豆	腐竹紅蘿蔔 細粉麵	素雞 杏鮑菇 九層塔 薑片	絲瓜 金針菇 枸杞		茄子 番茄 菜豆 鷹嘴豆 香茅 椰奶		金針花 秀珍菇 金針菇							
611 (四)	白飯 Rice	芹香黑干 Stir-fried Dried Tofu with Celery	素沙茶紅椒油腐(含芝麻) Teppanyaki Tofu with Vegetarian Shacha (contains Sesame)	雪菜炒年糕 Green Mustard and Rice Cake	破布子龍蝦菜 Stir-fried Gracilar	有機蔬菜 Organic Vegetable	◎酥炸銀絲卷 Deep-fried Silver Thread Bun	水果 Fruit	枸杞扁扁湯 Opo Squash Soup with Goji Berries	4.2	3.0	2.0	2.6	1.0	0.0	746
	白米	黑干片 芹菜	三角油豆腐 紅椒 青椒 素沙茶(含芝麻)	年糕 雪裡紅 素肉絲	龍蝦菜 紅蘿蔔 葫蘆小卷		小蝦酥卷		扁扁紅蘿蔔 枸杞							
612 (五)	風味主食日	噴子拌麵 Mixed Vegetable Mince Noodles	番茄咖哩豆腐 Tofu Curry	銀芽豆包 Stir-fried Bean Sprouts with Bean Curd	青木瓜炒素干絲 Stir-fried Green Papaya with Shredded Dried Tofu	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	檸檬油醋醬海藻沙拉 Seaweed Salad with Lemon Vinaigrette	水果 Fruit	胡瓜湯 Cucumber Soup	4.0	3.0	2.2	2.2	1.0	0.1	727
	白飯 碎干丁 雞蛋 番茄 黑木耳	板豆腐 番茄 紅蘿蔔 青椒 椰奶(含奶)	豆包 綠 豆芽菜	青木瓜 白干絲 紅蘿蔔			馬鈴薯 小黃瓜 紫菜 高麗菜 紅蘿蔔 綜合海藻 檸檬汁		大黃瓜 紅蘿蔔 枸杞							
615 (一)	糙米飯 Brown Rice	松露蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Truffle and Mushroom	黃金草拌三絲 Golden Herb Salad with Three Shreds	香菇白菜 Stir-fried Cabbage with Mushrooms	鮮菇炒青豆 Stir-fried Snow Peas with Fresh Vegetables	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	起司烤薯角 Cheese-Baked Potato Wedges	水果 Fruit	花瓜冬瓜湯 Preserved Mustard with Bitter Melon Soup	4.1	3.0	2.0	2.3	1.0	0.2	742
	白米糙米	雞蛋 蘑菇 松露醬	豆干絲 素鴨 黃金草	大白菜 角螺 香菇	豆腐 青豆 仁 銀杏 雪白菇		馬鈴薯 玉米粉 起司 綠 麵粉		冬瓜 花瓜 去籽紅棗							
616 (二)	白飯 Rice	照燒凍豆腐 Teriyaki Tofu	蜜汁素桂 Three-Cup Bean Curd Knots	青椒炒豆干 Stir-fried Dried Tofu with Bell Pepper	西洋鮑菇炒腰果 Stir-fried Celery, Mushroom and Cashew Nuts	有機蔬菜 Organic Vegetable	北非番茄燻蛋 Shakshuka	水果 Fruit	芋圓燒仙草 Grass Jelly and Taro Balls	4.0	3.0	2.1	2.2	1.0	0.0	717
	白米	凍豆腐X5 白芝麻	素桂 雲耳 毛豆	豆干片 青椒 紅椒	杏鮑菇 紅蘿蔔 西洋芹 腰果		雞蛋 番茄 青椒 黃椒 鷹嘴豆		仙草汁 芋圓 地瓜 圓 大薯仁							
617 (三)	五穀飯 Grain Rice	鮮菇烘蛋 Vegetable Frittata	◎△椒鹽素排骨酥 Deep-Fried Vegetarian Salt and Pepper Ribs	香菇炒豆腐 Stir-fried Bean Curd with Tomato	高麗菜炒海帶 Stir-fried Cabbage with Shredded Sea Kelp	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	地瓜起司芝麻醬餅 Sweet Potato and Cheese Sesame Crisps	水果 Fruit	冬菜竹筍湯 Preserved Vegetables and Bamboo Shoots Soup	4.0	3.0	2.0	2.6	1.0	0.1	740
	白米五穀米	雞蛋 菠菜 紅蘿蔔 蒜蓉	素排骨酥X5 胡椒鹽	豆腐 香菇 杏鮑	高麗菜 海帶絲		墨西哥餅 地瓜 起司 芝麻 芝麻醬		竹筍 冬菜 枸杞							
618 (四)	特餐	素花生香菇粽 Vegetarian Meat Rice Dumplings with Peanut and Mushroom	香滑干扁干 Braised Bean Curd	竹筍香菇烤餅 Stir-fried Gluten with Mushrooms and Bamboo Shoots	胡瓜燻麵筋 Braised Cucumber with Wheat Gluten	有機蔬菜 Organic Vegetable	紐奧良烤蔬 New Orleans-Style Roasted Vegetables	水果 Fruit	香菜蘿蔔湯 Daikon Soup with Cilantro	4.2	3.0	2.1	2.4	1.0	0.0	740
	素肉 香菇 花生	干扁干X4 香菜	烤餅 竹筍 毛豆 香菇	胡瓜 麵筋 泡麵 枸杞			馬鈴薯 紅蘿蔔 青花菜 番茄 蒜蓉		白蘿蔔 香菜							
619 (五)	端午節快樂															
端午節																
622 (一)	糙米飯 Brown Rice	素鴨燒菜蛋 Steamed Egg with Vegetarian Crab Sticks	柚香味噌風味豆包(含芝麻) Yuzu Miso Flavored Tofu Wraps (contains Sesame)	甜醬鹽焗素桂 Braised Seitan	紅片雙花 Stir-fried Cauliflower and Broccoli with Carrot	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	◎阿辣辣青醬炸豆腐 Crispy Fried Tofu with Chimichurri Sauce	水果 Fruit	牛蒡海帶湯 Burdock Soup with Kelp	4.0	3.2	2.0	2.7	1.0	0.0	752
	白米糙米	雞蛋 素鴨絲	豆包 柚子醬 味噌 白芝麻	素桂 杏鮑菇 青豆	白花椰 綠花椰 紅蘿蔔		板豆腐 素鴨 青醬 素麵 素雞		牛蒡 海帶 結 紅蘿蔔							
623 (二)	白飯 Rice	△紅麵素肉排 Vegetarian Cutlet with Red Vinasse	椰香豆結燒香芋 Braised Bean Curd and Taro with Coconut Milk	素乾扁菜豆 Stir-fried Legumes with Preserved Radish	煎皮白菜 Stir-fried Chinese Cabbage and Tofu Skin	有機蔬菜 Organic Vegetable	烤蔬菜滷沙拉 Warm Roasted Vegetable Salad	水果 Fruit	花生牛乳燕麥湯 Sweet Peanut Milk Oat Soup	4.1	3.0	2.2	2.4	1.0	0.2	751
	白米	紅麵素肉排	豆皮結 芋頭 椰奶(含奶)	菜豆 素絞肉 菜脯	大白菜 豆包 枸杞		青花菜 南瓜 玉米 紅蘿蔔 蒜 蜂蜜		花生 燕麥 麵粉							
624 (三)	五穀飯 Grain Rice	起司蘑菇炒蛋 Scrambled Eggs with Mushroom and Cheese	◎照燒雞蛋豆腐 Teriyaki Tofu	西洋素雞 Stir-Fried Vegetarian Chicken with Celery	地中海鮮烤洋芋 Roasted Potato and Mushroom	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	彩蔬鮮菇披薩 Vegetarian Pizza	水果 Fruit	南瓜味噌湯 Pumpkin Miso Soup	4.2	3.0	2.0	2.8	1.0	0.2	771
	白米五穀米	雞蛋 蘑菇 起司	雞蛋豆腐	素雞 黃椒 西洋芹	馬鈴薯 杏鮑菇 香菇		墨西哥餅 蔬菜 磨菇 毛豆 素火腿 麵包 起司		南瓜 白蘿蔔							
625 (四)	白飯 Rice	鐵板黑胡椒豆腐 Teppanyaki Black Pepper Tofu	雞蛋薑絲炒豆腐 Bean Curd Stir-fried with Pickled Mustard & Ginger	野菇豆芽菜 Stir-fried Bean Sprouts with Mushroom	彩蔬炒豆薯 Stir-fried Yam Bean with Bell Pepper	有機蔬菜 Organic Vegetable	葡萄乾雙薯蛋沙拉 Raisin Dual Potato Egg Salad	水果 Fruit	燒筍香蒜湯 Bamboo Shoots Soup with Mushrooms	4.1	3.0	2.2	2.4	1.0	0.0	735
	白米	三角油豆腐 香菇 白芝麻	豆腐 黑木耳 酸菜 香菜 薑絲	豆芽菜 油片 絲 秀珍菇 紅蘿蔔	豆腐 毛豆 玉米 紅甜椒		馬鈴薯 地瓜 青花菜 玉米 麵粉 水蛋 蒸 葡萄乾 美乃滋		燒筍 香蒜 湯							
626 (五)	風味主食日	花椰菜蘑菇咖哩燻飯 Curried Cauliflower and Chickpeas with Rice	香滑油豆腐 Femmented Tofu with Chinese Toon	冬瓜燻麵筋 Stir-Fried Gourd and Noodle Balls	紅燒紫茄 Braised Eggplant	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	芝麻的酥原片 Black Sesame Pastry Cream Thick Toast	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	4.2	3.0	2.0	2.4	1.0	0.4	769
	白米 磨菇 豆 花椰菜 青豆 薯 蒜 麵粉 素菜 椰奶 咖哩粉	四角油豆腐(70G)	冬瓜 麵丸 香菇	茄子 紅蘿蔔 黑木耳			厚片 吐司 黑芝麻 麵粉 油 麵粉		南瓜 紅蘿蔔 西洋芹 麵粉 麵粉							
629 (一)	糙米飯 Brown Rice	起司雙瓜烘蛋 Double Squash and Cheese Frittata	△香滑素桂燻飯 Vegetarian Drumstick	紅燒豆腐 Braised Tofu	醬瓜菜肉飯 Bottle Gourd and Mung Bean Vermicelli Pot	廣蔬蔬菜 Fresh Vegetable	◎雙色地瓜球 Fried Sweet Potato Balls	水果 Fruit	海帶蛋花湯 Kelp Sprouts Egg Drop Soup	4.1	3.0	2.0	2.8	1.0	0.1	756
	白米糙米	雞蛋 南瓜 茄 起司	素桂 麵粉 X1	板豆腐 蝦頭 蒜 九層塔	腐竹 西洋芹 素鴨 素麵 素椒		黃地瓜球 紫地瓜球		海帶芽 雞蛋							
630 (二)	白飯 Rice	南瓜豆腐煲 Pumpkin and Tofu Stew	BBQ豆包(含芝麻) Bbq Bean Curd (contains Sesame)	西洋蘭竹 Stir-fried Celery and Bean Curd	鹽焗花椰菜 Salted Kelp Broccoli	有機蔬菜 Organic Vegetable	綜合蔬菜棒 Assorted Vegetables Sticks	水果 Fruit	綠豆米苔目湯 Mung Bean and Rice Noodles Soup	4.1	3.0	2.2	3.5	1.0	0.0	785
	白米	板豆腐 南瓜 香菜	豆包 素沙茶	腐竹 西洋芹 素鴨 素麵 素椒	青花菜 蔥 蒜 白芝麻		小黃瓜 紅蘿蔔 紅椒 蜂蜜 芥末 醬		米苔目 綠豆							

◎真海珍物，皆含鈉 Deep-Fried Food, Contains gluten  
△表加工品 Processed Product  
沙茶醬使用含芝麻的全素沙茶醬，不含花生成分  
本校方使用無糖汽水產品