

日期	6月26日		6月27日		6月28日		6月29日		6月30日		7月1日						
餐別	週一		週二		週三		週四		週五		週六						
	每100克/每份量所含熱量(大卡)	每100克/每份量所含醣量(公克)	每100克/每份量所含熱量(大卡)	每100克/每份量所含醣量(公克)	每100克/每份量所含熱量(大卡)	每100克/每份量所含醣量(公克)	每100克/每份量所含熱量(大卡)	每100克/每份量所含醣量(公克)	每100克/每份量所含熱量(大卡)	每100克/每份量所含醣量(公克)	每100克/每份量所含熱量(大卡)	每100克/每份量所含醣量(公克)					
早餐	主食		中式炒飯 Fried Rice	190	13	皮蛋瘦肉粥 Gruel	175	12	大阪燒炒麵 Noodles	180	14	滷肉飯	235	11			
	小菜1		蘿蔔糕+家常豆腐 Carrot Cake+Tofu	220	14	大亨堡+大熱狗 Bread+Hot Dog	200	15	蔥抓餅+烤肉排 Scallion Pancake+Pork	330	20	肉鬆麵包+紅燒冬瓜 Bread+ Braising Melon	240	15			
	小菜2		蒸蛋+有機蔬菜 Steamed Eggs+ Vegetables	109	6	肉鬆+炒蔥蛋+有機蔬菜 Shredde Pork+Fried Eggs+ Vegetables	250	14	起司洋芋+有機蔬菜 Potato+ Vegetables	200	14	滷蛋+有機蔬菜 Egg+ Vegetables	250	13			
	飲品		非基改黃金豆漿 Soybean Milk	110	9	清香鮮奶 Milk	100	8	Hot Chocolate	120	8	奶茶 Milk Tea	150	8			
午餐	主食1	泰式烤骨腿 Roasted Chicken	270	12	糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken	245	12	月桂葉佐雞排 Roast Chicken	270	12	蔥油雞腿 Sautéed Chicken	225	13	香烤翅小腿 Roast Chicken	240	15	
	主食2	朴菜燒肉 Braising Pork	235	10	蒸肉餅 Steamed Pork	220	11	韓式泡菜豬 Stir-Fried Pork	235	10	香滷豬腿肉 Stewed Pork	230	16	京醬豬柳 Pork	220	12	
	主食3	紅燒肉魚 Braising Fish	190	11	蔥燒虱目魚 Steam Chanos Chanos	235	15	★炸柳葉魚 Seafood	190	11	★檸檬魚 Fried Fish with Lemon	200	14	樹子蒸油甘 Seafood	250	10	
	副主菜	紅椒拌雞絲 Salad Chicken	200	5	黑胡椒洋蔥肉絲 Pork	210	12	海結燒肉 Braised Pork	220	15	小黃瓜炒肉片 Pan-Fried Cucumber with Pork	200	16	香菇腿肉丁 Chicken	205	10	
	副菜1	蕃茄炒蛋 Tomato Scrambled Eggs	125	6	★椒鹽甜條 Tempura	125	6	蒸南瓜 Pumpkin	170	10	鴿蛋滷味 Braised Dishes	140	5	開陽結頭菜 Kohlrabi	185	8	
	副菜2	滷白菜 Stewed Chinese Cabbage	150	7	什錦鮮瓜 Cucumber	150	7	麻婆豆腐 Spicy Tofu	195	5	咖哩花菜 Curry Cauliflower	110	5	滷黑干福州丸 Fuzhou Pill +Dougan	125	4	
	副菜3	辣炒菜脯干丁 Spicy Radish Stem Ding	110	8	焗烤起司烘蛋 Baked Eggs	110	8	寬粉煲 Wide Powder	130	6	客家小炒 Stir-Fried Dried Tofu	120	4	韭香銀芽 Bean Sprouts	155	7	
	有機	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5	
	麵食1	巷口切仔麵 Soup Noodles	715	22	★味噌拉麵 Miso Noodles	620	20	紅燒牛肉麵 Beef Noodle Soup	700	30	魷魚羹麵 Squid Noodles Soup	680	28	★臭臭鍋 Stinking Pot	650	22	
	麵食2	牛肉拌刀削麵 Beef Noodle	670	18	辣炒年糕 Rice Cake	670	22	金瓜米粉 Pumpkin with Rice Flour	715	30	★古早味乾拌麵 Dry Noodles	650	20	★沙茶羊肉燴麵 Lamb Noodles	670	23	
	快餐1	●打拋豬肉飯 Thai Pork Rice	770	26	香腸炒飯 Sausage Fried Rice	685	22	蒲燒鯛魚飯 Fish Fillet Rice	680	26	油雞飯 Chicken Rice	720	30	滷排骨飯 Pork Rice	720	32	
	快餐2	★炸豬排蓋飯 Pork Chop Rice	710	21	宮保雞丁燴飯 Kung Pao Chicken Risotto	695	20	★豪大雞排飯 Fried Chicken Rice	665	24	韓式泡菜炒飯 Fried Rice	680	25	雞肉燴飯 Risotto	700	24	
	水果	季節水果 Seasonal fruits	60	15	季節水果 Seasonal Fruits	60	15	季節水果 Seasonal fruits	60	15	季節水果 Seasonal Fruits	60	15	季節水果 Seasonal fruits	60	10	
	主食	白飯 Steamed Rice	280	24	糙米飯 Brown Rice	280	60	燕麥飯 Plain Cooked Rice	280	12	芝麻飯 Sesame Rice	280	12	紫米飯 Purple Rice	280	12	
	鹹湯品	竹筍雞湯 Bamboo Shoot Soup	100	5	薑絲昆布湯 Seaweed Soup	130	4	酸辣湯 Hot & Sour Soup	120	3	蕃茄黃芽湯 Tomato Soup	105	2	榨菜肉絲湯 Salted Mustard Soup	150	6	
	甜湯品	芋頭西米露 Taro Milk	160	11	綠豆甜湯 Green Bean Soup	150	12	紅豆湯圓 Red Bean Soup	165	15	蓮子湯 Lotus Seed Barley Soup	145	10	仙草甜湯 Grass Jelly Drink	140	14	
	輕食1	香酥雞柳肉醬義大利麵 Fried Chicken Meat Sauce Pasta	550		夏威夷焗烤飯 Hawaiian Rice Gratin	500		法式香草嫩雞焗螺旋麵 French Chicken Pasta Bake	550		XO醬海鮮義大利麵 XO Sauce Seafood Spaghetti	550		蒜香辣味雞肉斜管麵 Garlic Spicy Chicken Pasta	520		
	副食1	北海道牛奶杯	75		蜂蜜蛋糕	130		水滴巧克力餅乾	130		巧克力瑞士捲	90		巧克力蛋塔	120		
	飲品1	原味優酪乳	70		柳橙汁	80		保久乳	50		有機豆漿	55		可爾必思	70		
	輕食2	牛肉總匯三明治 Beef Club Sandwich	520		和風哇沙米海鮮披薩 Japanese Style Seafood Pizza	520		德州腿排起司堡	550		藍帶起司豬排堡	520		椒麻腿排漢堡	550		
	副食2	黑豆豆腐麵包	130		黑糖麻糬餐包	120		雞塊	100		Pork Sandwich	150		Spicy Chicken Sandwich	160		
	飲品2	冬瓜仙草湯	50		日式味噌湯	60		地瓜甜湯	70		凱薩鮭魚罐裝沙拉	150		紐奧良拼點	160		
	晚餐	主菜1	香菇嫩雞 Stew chicken	220	5	滷雞翅 Stewed Chicken	250	8	迷迭香烤棒腿 Baked chicken	235	14	辣子雞丁 Fried Chicken	270	15			
		主菜2	和風煎豬排 Pork	245	8	沙茶豬柳 Stir-Fried Pork	265	9	京醬肉絲 Bake Stew pork	260	12	香滷排骨 Slow Stewed pork	240	12			
		主菜3	烤鰻魚 Roast fish	215	6	★酸甜嫩魚球 Fried Seafood	280	10	蔥燒秋刀魚 Braising fish	220	10	九層塔炒花枝 Pan-Fried Squid	220	11			
		副主菜	時蔬炒肉片 Pan-Fry Pork	200	9	三彩豬柳 Stir-Fried Pork	210	10	炒木須肉絲 Pork	220	11	車輪燒肉 Stewed Pork	190	8			
		副菜1	咖哩粉絲 Curry	180	7	彩繪蒸蛋 Steamed Egg	165	8	綜合關東煮 Kanto Cooking	110	4	紅蘿蔔炒蛋 Carrot Scrambled Eggs	150	15			
		副菜2	★泰式炸豆腐 Tofu	195	6	冬瓜魚餃 Stewed Melon	170	10	翠炒土豆絲 Pan-Fried Potato	150	10	豆皮白菜滷 Chinese Cabbage	115	4			
		副菜3	彩繪菜豆 kidney Bean	120	2	三杯豆腸 Dried Tofu	130	5	奶香玉米段 Corn Combo	130	10	開陽葫蘆瓜 Steamed Cucumber	125	7			
		有機	有機蔬菜 Organic vegetables	54	4.5	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5	有機蔬菜 Organic vegetables	54	4.5	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5			
		快餐									塔香牛肉井飯 Beef Bowl	680	25				
		水果	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5			
		主食	白飯 Steamed Rice	280	60	白飯 Steamed Rice	280	60	白飯 Steamed Rice	280	60	白飯 Steamed Rice	280	60			
		鹹湯品	結頭菜湯 Kohlrabi Soup	125	7	髮菜羹湯 Dried Black Seaweed Soup	125	7	沙茶豬血湯 Desktop pig's blood soup	135	8	紫菜蛋花湯 Egg Seaweed Soup	140	10			
		甜湯品	八寶甜湯 Taro Soup	130	7	芋圓奶茶 Taro Milk Tea Garden	150	15	檸檬山粉圓 Lemon Jade Soup	150	10	花生牛奶 Peanut Milk Drink	165	12			
		輕食1	夏威夷拖鞋披薩 Hawaiian Pizza	550		牛肉焗烤斜管麵 Beef Pasta	540		唐揚起司雞焗飯 Chicken Rice Gratin	550							
		副食1	燕麥餅乾	120		雞米花	120		藍莓瑞士捲	150							
		飲品1	可爾必思	50		美祿	60		綠豆湯	80							
		輕食2	西西里雞排貝果堡 Sicilian Chicken Berry Fort	550		卡拉雞腿漢堡 Chicken Sandwich	550		美式厚切牛肉漢堡 Hamburger	540							
		副食2	薯條	90		桂圓蛋糕	130		原味蛋塔	90							
		飲品2	蘋果汁	80		有機黑豆漿	60		美祿	70							

暑假開始

★表炸物 ◎表調理主菜

開立:林承恩(昱品食品營養師)/林東立(品軒輕食)

菜單審核:石慧玲(康橋雙語學校秀岡校區營養師)