

日期		6月18日		6月19日		6月20日		6月21日		6月22日		6月23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/每份量所含熱量 (公克)	每100克/每份量所含熱量	每100克/每份量所含熱量	每100克/每份量所含熱量	每100克/每份量所含熱量	每100克/每份量所含熱量	每100克/每份量所含熱量	每100克/每份量所含熱量	每100克/每份量所含熱量	每100克/每份量所含熱量	每100克/每份量所含熱量					
早餐	主食					日式炒烏龍麵 Fried noodles 刈包+炒高麗菜 Bun+Fried Cabbage ★炸叉燒肉+有機蔬菜 Pork+Vegetables	175	12	海鮮粥 Rice congee 吐司+焗烤火腿玉米沙拉 Toast+Salad 荷包蛋+烤肉排+有機蔬菜 Egg+Pork+Vegetables 可亞亞 Hot chocolate	180	14	雞肉飯 Chicken Rice 檸檬蛋糕+白菜滷 Cake+Cabbage 滷肉蛋+滷油豆腐+有機蔬菜 Egg+Tofu+Vegetables 奶茶 Milk tea	235	11	時蔬炒麵 Fried noodles 馬拉糕+起司雞肉捲 Malay cake+Chicken 九層塔煎蛋+有機蔬菜 Egg+Vegetables 米漿 Rice Milk	235	11	
	小菜1																	
	小菜2																	
	飲品					牛奶 Milk	100	8										
午餐	主食1			★脆皮雞排 Fried Chicken	245	12	金針燒雞丁 Braised Chicken	270	12	綠咖哩燒翅小龍 Stew Drummette	225	13	★炸無骨雞排 Fry Chicken	240	15			
	主食2			烤肋排 Roasted Pork Chop	220	11	時蔬拌叉燒肉 Pan-Fry Asparagus With Pork	235	10	牙白豬腿 Pork	230	16	泰式咕咾肉 Pan-Fry Pork	220	12			
	主食3			浦燒鯛魚 Seafood	235	15	紅燒白帶魚 Braised Fish	190	11	烤鯖魚 Roast Mackerel	200	14	檸檬煎鮭魚 Pan-Fried Salmon	250	10			
	副主菜			燻雞馬鈴薯 Smoked Chicken and Mashed Potatoes	210	12	瓜仔肉 Minced Pork with Pickles	220	15	日式雞肉燒 Bake Stew with Chicken	200	16	豆腐煲 Tofu	205	10			
	副菜1			玉米滷蛋 Corn Scrambled Eggs	125	6	蒜香高麗菜 Fried Cabbage with Garlic	170	10	茄汁寬粉 Stew Bean Noodles	140	5	彩繪黃瓜 Painted Cucumber	185	8			
	副菜2			媽蟻上樹 Fried Bean Noodles	150	7	韓式年糕 Rice Cake	195	5	毛豆干丁 Crispy Potato	110	5	古早味蒸蛋 Steamed Egg	125	4			
	副菜3			蕃茄焗茄子 Fried Eggplant in Tomato Sauce	110	8	三色蛋 Steaming Egg	130	6	時蔬炒蛋 Steaming Egg	120	4	香烤起司馬鈴薯 Gratin Potato	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			
	麵食1			★土魷魚羹麵 Noodle Soup+Seafood	620	20	紅燒牛肉麵 Beef Noodle Soup	700	30	韓式部隊鍋 Korean Hot Pot	680	28	豬腳麵線套餐 Pork Shank Noodle Soup	650	22			
	麵食2			沙茶羊肉炒麵 Fried Noodles+Mutton	670	22	★義大利肉醬麵 Tomato Sauce Pasta+Fried Fish	715	30	魚香肉絲炒麵 Fried Noodles+Roasted Chicken	650	20	肉絲蔥油拌麵 Dry Noodles+Pork	670	23			
	快餐1			紅燒排骨燴飯 Braised Pork with Rice	685	22	叉燒拼油雞飯 Pork+Chicken Rice	680	26	茄汁蛋包飯 Rice Omlette	720	30	★韓式炸雞炒飯 Fried Chicken Rice	740	24			
	快餐2			海南雞飯 Chicken Rice	720	32	日式壽喜燒蓋飯 Pork Rice	665	24	★焗烤咖哩炸雞飯 Gratin Pasta+Fried Chicken	680	25	法式食蔬餐+綜合沙拉 Vegetables+Salad			椒鹽炸豬排飯 Pork Rice	755	18
	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	10	季節水果 Seasonal Fruits	60	15
	主食			糙米飯 Brown Rice	280	60	蒸麥飯 Plain Cooked Rice	280	12	芝麻飯 Sesame Rice	280	12	紫米飯 Purple Rice	280	12	白米飯 Steamed Rice	280	24
	鹹湯品			味噌湯 Miso Soup	130	4	蔬菜鹹湯 Vegetables Soup	120	3	玉米蛋花湯 Egg Soup	105	2	肉骨茶湯 Bak Kut soup	150	6	竹筍湯 Bamboo shoot soup	150	11
	甜湯品			米苔目甜湯 Sweet Noodle Soup	150	12	紅豆甜湯 Red Bean Drink	165	15	愛玉甜湯 aiyu jelly Drink	145	10	豆花甜湯 Soy Custard Sweet Soup	140	14			
輕食1			南洋咖哩雞排飯 Chicken Rice	530		奶油培根焗螺旋麵 原味蛋塔	540		蒜香青醬雞肉貝殼麵 水瀾巧巧克力餅乾	520		紅酒牛肉燉飯 提拉米蘇	550					
副食1			焦糖葡式蛋塔 柳橙汁	110		蜂蜜檸檬水 香菇雞湯	130		原味優酪乳 冬瓜蛤蚧湯	80		提拉米蘇 蘋果汁	80					
飲品1			番瓜魚丸蔬菜湯 夏威夷披薩	80		蜜汁雞腿排漢堡 水晶蛋糕	80		總匯三明治 桂圓蛋糕	80		味增豆腐湯 5汁肉丸子起司披薩	80					
輕食2			北海道牛奶杯 有機豆漿	520			530			530		韓式麵包球 可爾必思	520					
副食2				100			120			90			90					
飲品2				90			70			70			90					
晚餐	主菜1			檸檬烤雞翅 Chicken Wings	250	8												
	主菜2			五香焗肉 Slow Stewed Pork	265	9												
	主菜3			蔥燒小鱈魚 Fried Fish	280	10												
	副主菜			蜜汁肉片 Honey Ham	210	10												
	副菜1			★椒鹽甜條 Tempura	165	8												
	副菜2			醬燒金針菇 Enokitake	170	10												
	副菜3			百頁炒芹菜 Pan-Fried Celery	130	5												
	有機			有機蔬菜 Organic Vegetables	54	4.5												
	麵食			粗米粉湯 Soup Noodles	670	20	鍋燒冬粉 Glass Noodles	640	24	焗烤水餃 Gratin Dumplings	660	20						
	快餐																	
	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			
	主食			白飯 Steamed Rice	280	60	白飯 Steamed Rice	280	80	白飯 Steamed Rice	280	60	白飯 Steamed Rice	280	60			
鹹湯品			黃瓜湯 Cucumber Soup	125	7	紫菜羹湯 Noodle Soup	135	8	海芽湯 cold kelbud soup	140	10							
甜湯品			奶香西米露 Tapioca Pudding	150	15	紅茶QQ圓 Bubble Tea	150	10	黑糖山粉圓 jade soup	165	12	仙草甜湯 Grass Jelly Drink	155	8				
輕食1			紅醬牛肉焗烤飯	550		泡菜肉片義大利麵	530		佛蒙特咖哩豬肉焗飯	540								
副食1			葡萄瑞士捲 有機黑豆漿	120		黑豆豆麵包 原味優酪乳	100		台式巧克力馬卡龍	80								
飲品1			豬排可頌堡 巧克力吐司	90		乳酪蒜香雞肉披薩 薯條	80		蘋果汁 卡拉雞腿堡	80								
輕食2				540			530			540								
副食2				90			90			80								
飲品2				80			80			80								

★表炸物 ◎表調理主菜

菜單開立:林承恩(食品營養師)

菜單審核:石慧玲(康橋雙語學校秀岡校區營養師)