

日期	10月8日	每100克/每份量所含熱量(大卡)	每100克/每份量所含脂肪量(公克)	10月9日	每100克/每份量所含熱量(大卡)	每100克/每份量所含脂肪量(公克)	10月10日	每100克/每份量所含熱量(大卡)	每100克/每份量所含脂肪量(公克)	10月11日	每100克/每份量所含熱量(大卡)	每100克/每份量所含脂肪量(公克)	10月12日	每100克/每份量所含熱量(大卡)	每100克/每份量所含脂肪量(公克)
餐別	週一			週二			週三			週四			週五		
早餐	主食			白菜瘦肉粥 Rice congee	190	13							咖喱湯餃 Soup With Dumplings	235	11
	小菜1			柳橙磅蛋糕+香煎蘿蔔糕 Cake+Radish cake	220	14							★炸銀絲卷+煎焗雞蛋豆腐 Bun+Tofu	240	15
	小菜2			鹹蛋+有機蔬菜 Egg+Vegetables	109	6							茶葉蛋+有機蔬菜 Egg+Vegetables	250	13
	飲品			非基改黃金豆漿 Soy Bean Milk	110	9							奶茶 Milk Tea	150	8
午餐	主食1	義大利香料烤雞腿 Roasted Chicken	270	12	焗烤起司雞排 Gratin chicken	245	12			蔥油雞腿 Pour sauce with chicken	225	13	黑胡椒雞肉片 Pan-Fry chicken	240	15
	主食2	杏鮑菇炒肉片 Braised Pork	235	10	韓式泡菜豬 Kimchi Pork	220	11			烤豬排 Roasted Pork	230	16	紅燒牛腩 Beef	220	12
	主食3	糖醋多利魚 Sweet and Sour Fish	190	11	烤鯖魚 Grilled Mackerel	235	15			清蒸小鱈魚 Steaming Fish	200	14	豆腐魚 seafood	250	10
	副主菜	洋蔥肉絲 Fried Pork	200	5	白蘿蔔燉雞 Braised chicken	210	12			小瓜雞絲 chicken with vegetable	200	16	香菇玉米炒雞丁 Fried Chicken	205	10
	副菜1	白菜滷 Stewed Chinese Cabbage	125	6	蕃茄炒蛋 Tomato Scrambled Eggs	125	6			咖喱洋芋 Potato Curry	140	5	韭香豆芽 bean sprouts	185	8
	副菜2	茄汁肉末豆腐 Tomato Meat Sauce Tofu	150	7	開陽扁蒲 Fried Gourd	150	7			沙茶寬粉 Fried Bean Noodles	110	5	高麗菜捲 cabbage	125	4
	副菜3	玉米蝦仁滑蛋 Corn Shrimp Scrambled Eggs	110	8	山藥炒甜椒 Chinese Yam	110	8			★天婦羅 Fry vegetables	120	4	麻辣臭豆腐 Tofu	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	花枝羹麵 Noodle Soup+Seafood	715	22	★炸臭豆腐+麵線 Stinky tofu+noodle	620	20			牛肉絲拌刀削麵 Beef + Dry Noodles	680	28	關東煮套餐 Oden	650	22
	麵食2	肉絲拌麵 Dry Noodles+Chicken	670	18	咖哩什錦炒烏龍麵 Fried Noodles+Chicken	670	22			△玉米湯餃套餐 Soup dumplings	650	20	蕃茄紅醬義大利麵 Pasta	670	23
	快餐1	★炸蝦捲飯 Shrimp rolls Rice	770	26	韓式烤肉飯 Pork Rice	685	22			★炸豬排咖哩蛋包飯 Rice Omlette+Fried Pork	720	30	蒜泥白肉飯 Pork Rice	720	32
	快餐2	親子丼飯 Chicken Chop Rice	710	21	麻油肉絲炒飯 Fried Rice+Pork	695	20			◆泰式蝦仁菜飯 Vegetable Rice+Seafood	680	25	法式食蔬餐 Vegetables+Bread	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	10
	主食	白飯 Steamed Rice	280	24	糙米飯 Brown Rice	280	60			芝麻飯 Sesame Rice	280	12	紫米飯 Purple Rice	280	12
	鹹湯品	蘿蔔排骨湯 Kohlrabi Soup	125	7	髮菜羹湯 Dried Black Seaweed Soup	125	7			紫菜蛋花湯 Egg Seaweed Soup	140	10	味噌豆腐湯 Miso Soup	155	9
	甜湯品	八寶甜湯 Taro Soup	130	7	芋圓奶茶 Taro Milk Tea	150	15			紅豆湯圓 Red Bean Soup	165	12	花生牛奶 Peanut Milk	175	11
	輕食1	紅酒燉牛肉燉飯 Red Wine Beef Risotto	540		香濃起司雞肉通心粉 Cheese Chicken Macaroni	540	0			佛蒙特咖哩豬肉飯 Vermont Curry Pork Rice	530		奶油培根焗飯 Cream Bacon Risotto	550	0
	副食1	法式蘋果派 Strawberry Cheesecake	100		黑眼豆豆麵包 Bun	110				燕麥葡萄餅乾(含堅果) 有機豆漿	80		巧克力瑞士捲 Chocolate Roll	80	
	飲品1	草莓優酪乳 Strawberry Yogurt	90		蘋果汁 Apple Juice	80				雞茸玉米湯 Chicken Corn Soup	70		柳橙汁 Orange Juice	70	
	湯品	韓式豆腐湯 Korean Tofu Soup	530		蘿蔔雞肉湯 Carrot Chicken Soup	550				茄汁肉丸子起司披薩 Meatball Pizza	530		豬肉蛤蜊湯 Pork and Clam Soup	520	
輕食2	夏威夷披薩 Hawaiian Pizza	80		黑胡椒豬柳起司堡 Black Pepper Porridge	0				巧克力蛋糕 Chocolate Cake	90		卡拉雞腿芥末三明治 Chicken Leq With Wasabi Sandwich	0		
副食2	藍莓瑞士捲 Blueberry Swiss Roll	120		雞米花 Chicken Nugget	100				有機豆漿 Organic Soybean Milk	90		奶油餐包 Croissant	90		
飲品2	草莓優酪乳 Strawberry Yogurt	80		蘋果汁 Apple Juice	90							可爾必思 Calpis	90		
晚餐	主菜1	檸檬雞翅 Lemon Chicken Wings	220	5						迷迭香烤雞排 Roast chicken	270	15			
	主菜2	△黑胡椒肉片 Black Pepper Fried Pork	245	8						栗香燒肉 Chestnut roast	240	12			
	主菜3	★酸甜嫩魚球 Sweet & Sour Fish Balls	215	6						★炸蝦排左沙拉醬 fried shrimp row	220	11			
	副主菜	獅頭白菜 Lion's Head Cabbage	200	9						三彩豬柳 pork	190	8			
	副菜1	紅絲炒蛋 Carrot Scrambled Eggs	180	7						五香油腐 Spiced Tofu	150	15			
	副菜2	△椒鹽甜條 Salt and Pepper Sweet Fries	195	6						醬燒金針冬瓜 enokitake	115	4			
	副菜3	蒜香甘藍菜 Stir-Fried Cabbage with Bacon	120	2						滷白菜 stewed Chinese cabbage	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
	麵食	★炸餛飩套餐 Ravioli	670	12						焗烤白醬千層麵 Pasta+Chicken	700	16			
	快餐	紅燒豬腳丁飯 Pork Rice	700	15						★椒麻豬排飯 Pork Rice	670	18	★炸雞排飯 Fried Chicken Rice	720	11
	水果	季節水果 Seasonal Fruits	60	15						季節水果 Seasonal fruits	60	15	季節水果 Seasonal fruits		
	主食	白飯 Steamed Rice	280	60						白飯 Steamed Rice	280	60			
	鹹湯品	竹筍雞湯 Bamboo Shoot Soup	100	5						蕃茄黃芽湯 Tomato Soup	105	2			
	甜湯品	芋頭西米露 Taro Milk	160	11						薏仁蓮子湯 Lotus Seed Barley Soup	145	10	仙草甜湯 Grass Jelly Drink	155	8
	輕食1	咖哩野菇雞肉焗飯 Curry Mushroom Chicken Risotto	540							紅酒牛肉燉飯 Red Wine Beef Risotto	540				
	副食1	桂圓蛋糕 Ginkgo Cake	110							水滴巧克力餅乾 美祿	80				
	飲品1	仙草汁 Taro Juice	70							士林香腸大亨堡 Jumbo Sausage Hotdog	70				
	輕食2	醬烤鴨鴨三明治 B.B.Q.Smoke Duck Sandwich	530							薯條 薯條	540				
	副食2	原味蛋塔 Tart	120							薯條 薯條	80				
	飲品2	仙草汁 Taro Juice	70							美祿 美祿	80				

雙十國慶日

★表炸物 ◉表調理主菜 △表口味辣 ◆表含有海鮮或堅果種子類

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)