

日期	1月7日		1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		
餐別	週一	每100克/每份量所含熱量(大卡)	週二	每100克/每份量所含熱量(大卡)	週三	每100克/每份量所含熱量(大卡)	週四	每100克/每份量所含熱量(大卡)	週五	每100克/每份量所含熱量(大卡)	
早餐	主食		雞肉絲炒麵 Fried Noodles		芋頭鹹粥 Gruel	175	鮭魚炒飯 Fried Rice	180	金銀蛋瘦肉粥 Rice congee	235	
	小菜1		叉燒包+三杯雞腸 Pork Bun+Tofu		起司蛋餅+洋蔥炒雞柳 Chinese omelet + Fried Chicken	200	虎皮巧克力蛋糕+雞塊 Cake+Chicken	330	火腿起司三明治 Sandwich	240	
	小菜2		蕃茄炒蛋+有機蔬菜 Egg+Vegetables		皮蛋豆腐+有機蔬菜 Tofu+Vegetables	250	滷肉蛋+有機蔬菜 Egg+Vegetables	200	烤蜜汁肉排+有機蔬菜 Pork+Vegetables	250	
	飲品		豆漿 Soy Bean Milk		牛奶 Milk	100	可可亞 Hot Chocolate	120	奶綠 Milk Tea	150	
午餐	主食1	★黃芥末脆皮雞 Fried Chicken	270	★韓式炸雞 Chicken	245	梅子燒雞翅 Braised Chicken	270	鹹水鴨 Duck	225	咖喱雞 Curry Chicken	240
	主食2	蒜泥白肉 Pork	235	焗肋排 Gratin Pork Chop	220	蒸肉餅 Pork Steamed Bun	235	★紅糟豬排 Fried Pork	230	花生滷豬腳 Eisbein	220
	主食3	紅燒肉魚 Braised Fish	190	蔥燒虱目魚 seafood	235	樹子圓鱈 Steamed Fish	190	五味透抽 Tofu	200	炸蝦排 Seafood	250
	副主菜	筍子雞丁 Braised Chicken	200	梅干燒肉 Bake Stew pork	210	鐵板豬柳 Pan-Fried Pork	220	鵝蛋佛跳牆 Pork	200	青花白醬燴雞 Braised Chicken	205
	副菜1	泡菜甜條 Tempura	125	培根炒白花菜 Stewed Chinese Cabbage	125	紅燒百葉結 Kelp Knot	170	三色豆炒蛋 Scrambled Egg	140	滷豆包 Slow Stew Tofu	185
	副菜2	枸杞冬瓜 Kohlrabi	150	菜脯炒蛋 Scrambled Egg	150	開陽瓢瓜 Stewed Chinese Squash	195	塔香豆干 Tofu	110	沙茶寬粉 Fried Bean Noodles	125
	副菜3	焗烤馬鈴薯 Gratin Potato	110	麻婆豆腐 Tofu	110	玉米粒炒毛豆仁 Fried Corn	130	鮑菇拌四季豆 Stir-Fry Mushroom	120	韭菜炒蛋 Scrambled Egg	155
	有機	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	有機蔬菜 Organic Vegetables	54
	麵食1	榨菜肉絲湯麵 Soup Noodles	715	味噌豆腐鍋 Hot Pot	620	海鮮湯飯條 Soup Noodles	720	味噌拉麵 Miso Soup Noodles	680	粗米粉湯 Soup Noodles	650
	麵食2	日式炒烏龍麵 Fried Noodles+Pork	670	紫菜蛋花湯餃 Dumpling with Egg Soup	670	紅醬雞肉義大利麵 Pasta	750	泰式炸餃子套餐 Fried Dumplings	650	雞絲拌麵 Dry Noodles+Chicken	670
	快餐1	糖醋魚球飯 Fish Rice	770	牛肉煎飯 Beef Rice	685	叉燒拼香腸飯 Pork Rice	780	咖喱牛肉蛋包飯 Rice Omelette + Beef	720	湯揚炸雞飯 Fried Chicken Rice	720
	快餐2	什錦蛋炒飯 Fried Rice+Pork	710	炸花枝排飯 Fried Fish Rice	695	八寶絞肉蓋飯 Pork+Chicken Sauce Rice	710	鮭魚焗烤飯 Gratin Rice	680	蔬食餐-異國紅酒蘑菇 Vegetables+pasta	700
	水果	季節水果 Seasonal Fruits	60	季節水果 Seasonal Fruits	60	季節水果 Seasonal Fruits	60	季節水果 Seasonal Fruits	60	季節水果 Seasonal Fruits	60
	主食	白飯 Steamed Rice	280	糙米飯 Brown Rice	280	燕麥飯 Plain Cooked Rice	280	芝麻飯 Sesame Rice	280	紫米飯 Purple Rice	280
	鹹湯品	關東煮湯 Kanto Cooking with Soup	125	酸辣湯 Hot& Sour soup	80	三絲羹湯 Thickened Soup	135	金針肉絲湯 Pork Soup	140	蕃茄蔬菜湯 Vegetables soup	150
	甜湯品	豆花甜湯 Soy Custard Sweet Soup	160	QQ圓甜湯 Tapioca balls soup	150	綠豆甜湯 Green Bean Soup	160	紅豆湯 Red Bean Soup	150	地瓜甜湯 Sweet Potato Soup	165
	輕食1	日式洋蔥牛肉焗飯 Japanese Style Onion Beef R	540	奶油培根焗螺旋麵 Cream Bacon Baked Rotini	540	蒜香茄汁辣腸義大利麵 Spicy Savory Pasta	540	青醬雞肉焗螺旋麵 otini With Chicken In Pesto	530	佛蒙特咖喱牛肉飯 Curry Beef Rice	550
	副食1	韓式雞包 有機豆漿	100	北海道牛奶杯 蘋果汁	110	奶酥餐包 有機豆漿	120	紅豆餐包 原味優酪乳	80	焦糖葡式蛋塔 柳橙汁	80
	飲品1	海牙豆腐味噌湯	90	蘿蔔湯	80	蔬菜魚丸湯	80	番茄牛肉清湯	70	玉米濃湯	70
	湯品	夏威夷拖鞋披薩	530	厚切牛肉漢堡 Beef burger	550	黑胡椒雞腿排三明治 Black Pepper Chicken Sandwich	530	德式香腸大亨堡 German Sausage Sandwi	530	超級海陸披薩	520
	輕食2	Hawaiian Pizza	80		130		0		90	Surf and Turf Pizza	0
	副食2	巧克力瑞士捲 有機豆漿	120	黑眼豆麵包 蘋果汁	100	提拉米蘇 草莓優酪乳	120	蜂蜜瑞士捲 有機黑豆漿	90	水滴巧克力餅乾 柳橙汁	90
	飲品2		80		90		70		70		90
晚餐	主菜1	咕咕雞丁 Chickem	220	蒜香腿排 chicken steak	250	豉汁肉片 Stewed Pork	276	蔥油雞丁 chicken	210		
	主菜2	韓式烤豬排 Stewed Pork	245	板烤叉燒 roast pork	210	★和風雞排 Fried chicken	230	照燒豬排 pork	240		
	主菜3	樹子蒸鱈魚 Steamed Fish	215	焗烤白旗魚 seafood	250	蜜汁鱈魚 Snapper	180	★塔香花枝 Squid	200		
	副主菜	骰子豬 Pork	200	木須豬柳 pork loin	165	獅頭白菜 Chinese Cabbage with Meatballs	140	古早味嫩肉 braised pork	175		
	副菜1	起子炒蛋 Scrambled Eggs	180	塔香黑輪 basil tempura	165	Kimchi Topokki 宮保皮蛋	140	火腿炒蛋 scrambled eggs with ham	110		
	副菜2	海帶三絲 Salad	195	豆酥高麗菜 cabbage	75	Baked Sweet Potato 黑胡椒涼薯	120	關東煮 Kanto Cooking	110		
	副菜3	泡菜黃豆芽 Bean Sprouts	120	三色青木瓜 boiled melon	75	Pan-Fried Bamboo 有機蔬菜	80	鍋燒冬粉 green bean noodles	140		
	有機	有機蔬菜 Organic vegetables	54	有機蔬菜 Organic vegetables	54	有機蔬菜 Organic Vegetables	54	有機蔬菜 Organic vegetables	54		
	麵食	魚酥羹麵 Noodle Soup+Seafood	705	蔥爆豬肉鍋 Hot Pot	730	鍋燒意麵 Soup Noodles+Chicken	700	咖喱湯餃 Soup Dumplings	720		
	快餐									蜜汁雞丁飯 Chicken Rice	735
	水果	季節水果 Seasonal Fruits	60	季節水果 Seasonal Fruits	60	季節水果 Seasonal Fruits	60	季節水果 Seasonal Fruits	60	季節水果 Seasonal Fruits	60
	主食	白飯 Steamed Rice	280	白飯 Steamed Rice	280	白飯 Steamed Rice	280	白飯 Steamed Rice	280	白飯 Steamed Rice	280
	鹹湯品	菜頭湯 Radish Soup	125	青菜蛋花湯 Vegetables Soup	125	鳳梨苦瓜雞湯 Bitter Melon Soup	120	海帶膠香湯 Kelp knot soup	105	玉米濃湯 Corn Chowder	150
	甜湯品	冬瓜山粉圓 Winter Melon Tea	95	布丁甜湯 Pudding Soup	80	芋頭西米露 Taro Milk	165	燕麥薏仁飲 Oats and Barley Sweet Soup	145		
	輕食1	咖喱野菇雞肉焗飯 Curry Mushroom Chicken Risotto	540	番茄肉醬義大利麵 Tomato Meat Pasta	550	白酒奶香豬肉筆管麵 Linguini Creamy Pork Pennes	530	紅燒牛腩燴飯 Braised Beef Risotto	540		
	副食1	原味蛋塔	110	蔓越莓馬芬 米漿	120	香草荷花小西點 有機黑豆漿	100	藍莓瑞士捲	80		
	飲品1	玉米濃湯	70	米漿	80	煙燻里肌可頌堡	70	蘋果汁	70		
	輕食2	醬烤鴨胸三明治 B.B.Q.Smoke Duck Sandwich	530	味噌雞腿漢堡 Chispy Chicken Hamburg	540	Smoked Ham Croissant 黑糖糕	530	黃金雞肉披薩 Chicken Pizza	540		
	副食2	法式藍梅派	120	波羅餐包	90		90	雞塊	80		
	飲品2	玉米濃湯	70	米漿	80	有機黑豆漿	70	蘋果汁	80		

★表炸物 ◎表調理主菜 ◻表口味辣 ◆表含有海鮮或堅果種子類

★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)