



日期			9月21日		9月22日		9月23日		9月24日		9月25日				
餐別			週 一		週 二		週 三		週 四		週 五				
早餐	中式早餐	兩種可自取	黑胡椒雞飯套餐 (內容物:黃油麵、紅蘿蔔、玉米粒)		京醬豬柳 荷包蛋 紅絲青江菜		大肉包套餐 (內容物:醬燒大肉包)		什錦炒飯套餐 (內容物:肉絲、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、洋葱)		中秋節不供餐				
			花枝排吐司套餐 (內容物:薄片吐司、花枝排、小黃瓜、歐姆蛋、沙拉)		肉鬆麵包套餐 (內容物:肉鬆麵包)		厚片土司套餐 (內容物:厚片土司、巧克力抹醬/花生抹醬)								
	雞茸玉米濃湯		歐姆蛋 蒜香青江菜		義大利麵										
	薑仁漿/牛奶		芝麻軟/黑豆漿		豆漿/可亞										
西式早餐															
午餐	自助餐	主菜1	彩椒雞丁	232	23.8	秋葵玉蜀黍	270	21	客家紅糟雞	232	23.8	◆日式照燒雞翅	247.5	21	
		主菜2	Stir-fried Chicken 蔥爆肉絲	295	23.2	Stir-fried Chicken 三杯豬肉片	292.5	23.1	Stir-fried Chicken 日式薑汁燒肉	295	23.2	Japanese Teriyaki Chicken Wings 蒜泥白肉	250	23.2	
		主菜3	Stir-fried Pork ◎烤蝦排	348	12.8	Braised Pork 蔥燒魚	159.5	20.3	Stir-fried Pork 糖醋吳郭魚	159.5	20.3	Garlic Pork ★◎炸柳葉魚	272	20.3	
			Roasted Seafood			Braised Fish			Sweet and Sour Fish			Fried Fish			
		副主菜	△麻辣獅子頭 Spicy Meatballs	163.9	8.7	味噌南瓜燒肉末 Braised Pork	132.5	8	茄汁肉醬 Tomato Meat Sauce	97.5	7	白蘿蔔燉雞 Braised Daikon Chicken	71.5	5.8	
		副菜	蔥爆豆干片 Stir-Fried bean curd	137.5	10.6	△◎泡菜雞條 Tempura	51.5	1.5	雪菜豆腐煲	49	2.5	金針菇炒冬粉	62.5	1.2	
		副菜	大頭菜炒蛋 Scrambled eggs	87.5	5.8	洋葱燒豆腐 Tofu	82.5	5.6	Pickled Mustard Greens and Tofu Casserole	87.5	5.8	彩椒玉米炒蛋	115	4.6	
		副菜	奶香嫩白菜 Cabbage	115	4.7	開陽青木瓜 Green Papaya	35.5	0.5	Scrambled eggs 塔香海苔	35	0.5	拌炒黃豆芽	37.5	0.6	
		有機	有機蔬菜 Organic vegetables	37.5	0.6	有機蔬菜 Organic vegetables	37.5	0.6	有機蔬菜 Organic Vegetables	37.5	0.6	有機蔬菜 Organic vegetables	37.5	0.6	
		連博麵屋	擔仔麵 Soup Noodles	647.5	34.5	番茄湯麵 Tomato soup noodles	622	39	◎關東煮套餐	683	40.2	味噌拉麵	716	39	
	世界廚房	△韓式烤肉飯 Korean Pork Rice	825	43.9	◎★日式黑咖哩豬排飯 Pork Cutlet with Japanese Black Curry Rice	774	37.3	Oden 紅醬焗烤千層麵	707	34.1	Miso Ramen 親子丼飯	820	51.2		
		梅汁燒雞蛋飯 Fried Rice with Chicken	750	45.5	叉燒炸蝦捲飯 Rice with BBQ Pork with Shrimp Rolls	940	36.4	Baked Lasagna with Tomato Sauce	688	34	Chicken Donburi ★香滷排骨飯	750	39.1		
		風味食堂	什錦拌麵 Assorted Mixed Noodles with Chicken	637	39.5	△香雞皮蛋肉醬麵 Noodles with Spicy Meat Sauce	712.5	42.8	肉燥飯 Pork rice	731	42.3	Braised Pork Ribs Rice 蘑菇雞飯麵	659.5	38.5	
		水果	季節水果 Seasonal Fruits	60	0	季節水果 Seasonal Fruits	60	0	季節水果 Seasonal Fruits	60	0	季節水果 Seasonal Fruits	60	0	
	附品	鹹湯品	薑絲冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup	5	0.2	蘿蔔燻湯 Radish soup	12.5	0.9	番茄豆腐湯 Tomato soup	12.5	0.9	黃瓜湯 Cucumber Soup	5	0.2	
		堅果/甜湯			◆綜合堅果隨身包 Mixed Nuts Snack Pack	65.3	1.9								
		主食	白飯 Steamed Rice	280	8	糙米飯 Brown Rice	280	8	燕麥飯 Plain Cooked Rice	280	8	黑豆飯 Black bean rice	280	9.4	
		輕食1	◆海鮮拖鞋披薩 Seafood Pizza	474	22.1	△咖哩雞肉佐法國麵包 Curry Chicken with French Bread	503	20	雙色起司野菜披薩 Double Cheese Mushroom Pizza	484	18.5	◎厚切牛肉排漢堡 Beef burger	761	36.4	
	輕食	輕食1	紐奧良雞排	178	21.5	烤雞翅 Grilled Chicken Wings	155	15	燒烤雞腿 Grilled chicken legs	162	19.6	烤鮮蔬 Grilled vegetables	54	0.85	
			蘋果汁 Apple Juice	90	0	光泉高鈣保久乳 High Calcium Milk	111.8	3.2	草莓優酪乳 Strawberry Yogurt Drink	121.2	5	◆光泉珍穀堅果牛乳 Grain Nut Milk	104	3.4	
		輕食2	番茄肉醬義大利麵 Tomato Meat Pasta	747	29.5	◆墨西哥燻雞飯 Baked Rice With Smoked Chicken	812.6	37	味噌豬花肉寬麵 Miso Pork Belly Wide Noodles	681.5	32.3	◎焗烤奶油培根蝦麵 Cream Bacon Baked Rotini	756.2	30.2	
			草莓瑞士捲 Strawberry Swiss Roll	130	2.6	◆罐罐葡萄餅乾 Multigrain Grape Biscuits	112	2.5	蔥花餐包 Spring Orion Bun	153.2	3.6	帕瑪森餐包 Parmesan Cheese Bun	153.2	3.6	
		原味優酪乳 Yogurt Drink	140	6.5	柳橙汁 Orange Juice	95	0	光泉黑豆漿 Black Soy Milk	101.6	6.4	可爾必思 Calpis	58	0.4		
		滿品水果	味增蛋花湯 季節水果 Fruit	24.4	1.8	火腿玉米濃湯 季節水果 Fruit	31.2	2.2	番茄蔬菜湯 季節水果 Fruit	14.3	0.5	洋葱培根濃湯 季節水果 Fruit	70	3.2	
		晚餐	自助餐	主菜1	◆蜜汁腰果雞丁	224.5	28	蔥油雞	210	21	烤腿排	220	28		
主菜2				Honey Glazed Chicken with Cashews 糖醋肉	294	23.5	Green Onion Chicken ◎滷豬排	376	23.1	Roasted Chicken 蔥爆豬	292	23.5			
主菜3	Sweet and sour pork ★◎塔塔醬魚			370	24	Slow Stewed Pork 紅燒魚	156	20	Pork 豆豉魚	176	21.8				
副主菜	Fried Fish					Braised Fish			Steamed Fish						
副菜1	絞肉平丁			170.7	14.2	白花炒雞肉	94.5	8.4	玉米肉末	142	9.7				
副菜2	Stir-fried Pork with Tofu 高麗炒雞筋			62.3	2	Pan-Fry Cauliflower with Chicken 三絲炒豆芽	38	0.6	Stir-Fried corn with pork 馬鈴薯海苔粉	36	1.1				
副菜3	Stir-Fried Cabbage 小黃瓜玉米炒蛋			91.4	4.6	Bean sprouts 茄汁冬粉	60.7	1.1	Seaweed Potato Seasoning Powder 清炒佛手瓜	37.5	0.6				
副菜4	Scrambled eggs △韓式年糕			84.8	2.5	Fried Bean Noodles 咖哩豆腐煲	65.9	3.9	Stir-fried Chayote △韓式豆腐煲	65.9	3.9				
有機	Kimchi Topokki 有機蔬菜			37.5	0.6	Tofu with Curry sauce 有機蔬菜	37.5	0.6	Tofu 有機蔬菜	37.5	0.6				
有機	Organic vegetables					Organic vegetables			Organic vegetables						
快餐	快餐	△泰式打拋豬肉飯 Thai Pork Rice	779	41	茄汁義大利麵 Pasta	640	36	鍋貼套餐 Potstickers Set Meal	754	41.1					
	水果	季節水果 Seasonal Fruits	60	0	季節水果 Seasonal Fruits	60	0	季節水果 Seasonal Fruits	60	0					
	主食	白飯 Steamed Rice	280	8	白飯 Steamed Rice	280	8	白飯 Steamed Rice	280	8					
	鹹湯品	薑絲昆布湯 Seaweed Soup	5	0.2	紫菜蛋花湯 Egg Drop Soup	12.5	0.9	金針湯 String Mushroom Soup	4	0.1					
自取	甜湯品														
備註			一、符號說明 ★:含炸物 ◎:調理主菜 △:會餡 ◆:含有海鮮或蛋果類干類 二、本校區各餐點內品 產地說明:肉片產地為台灣、牛肉產地為澳洲或紐西蘭或巴拉圭或尼加拉瓜。本校區未使用輻射 污染食品。 三、各項檢驗報告及三無實照照片皆定期更新並公告於學校官網 "國際專區",網址:http://www.kcis.nyc.edu.tw/Restaurant/index.html, 歡迎點閱。 四、學校午餐菜單設計不含六大類食物之乳品類,建議學生另行補充,以每日一份 (例如:鮮奶240cc)為原則。 五、吃不飽可以回原餐桌加量,為避免浪費或挑食,加量原則有明確規範,公告於預選系統育買及餐廳電視螢幕,請用者自行斟酌 並遵守。												