

日期			11月17日		每份 所含 熱量 (大 卡)	每份 所含 蛋白 質量 (公 司)	11月18日		每份 所含 熱量 (大 卡)	每份 所含 蛋白 質量 (公 司)	11月19日		每份 所含 熱量 (大 卡)	每份 所含 蛋白 質量 (公 司)	11月20日		每份 所含 熱量 (大 卡)	每份 所含 蛋白 質量 (公 司)	11月21日		每份 所含 熱量 (大 卡)	每份 所含 蛋白 質量 (公 司)	
餐別			週 一				週 二				週 三				週 四				週 五				
早餐	中式早餐							燕麥鹹粥套餐 (內容物:燕麥、玉米粒、 肉丁、高麗菜、鵝白菜、紅蘿蔔)	418	20.3		家常湯麵套餐 (內容物:黃油麵、肉絲、紅蘿蔔 木耳、雞蛋、小白菜)		423	21.4		咖哩炒飯套餐 (內容物:洋蔥) 檸檬蒜香烤雞 紅蘿蔔炒蛋、蒜香青花菜	386.6	32.5		玉米蛋餅套餐 (內容物:蛋餅皮、玉米粒、雞蛋) 蔥花鹽焗雞丁 紅絲豆干片 薑絲青江菜	496	30.5
		西式早餐						菠蘿漢堡套餐 (內容物:菠蘿漢堡、馬鈴薯蛋沙拉、 起司片、番茄片)	508	20.4		法式吐司套餐 (內容物:厚片吐司、雞蛋、糖粉)		422	15.5		軟法麵包套餐 (內容物:軟法麵包) 地中海雞肉沙拉 白煮蛋 南瓜濃湯	410	22.4		鮭魚蛋吐司套餐 (內容物:薄片土司、玉米鮭魚蛋、 番茄片、小黃瓜) 義式焗烤綠花	553	33.2
	飲品		兩種可自取						五穀奶/薏仁漿	150	8		豆腐/糙米漿	150	8		豆腐/芝麻飲	101	9.4		豆漿/奶綠	150	8
午餐	自助餐	主菜1	蔥油雞腿 Green Onion Chicken	232	23.8			青醬鮑菇雞 Stir-fried Chicken	295	23.2		鹹水雞 Boiled Salty Chicken	295	23.2		油鹽排 Braised Chicken	322	23.8		咖哩椰汁雞 Stir-fried Chicken	232	23.8	
		主菜2	紅燒嫩肉 Pork Stew	270	23.1			梅干肉片 Stir-fried Pork	295	23.2		鼓汁苦瓜肉片 Stir-fried Pork	295	23.2		紅酒燉牛肉 Slow Stewed Beef	226.5	23.1		★叉燒肉 Basted Pork	320	23.3	
		主菜3	焗烤魚 Gratin Fish	240	25			豆鼓紅目鮑 Steamed Fish	390	23.8		★塔塔醬佐炸魚條 Fried Fish	390	23.8		烤花枝捲 Roasted Seafood	348	12.8		蜜汁烤鴨 Roasted duck	317	21	
		副主菜	△酸辣海鮮煲 Qinxiang fresh sea bis	61	6.7			豆干炒肉絲 Pan-Fry Pork	98	7		香菇玉米雞丁 Pan-Fried chicken with corn	76	5.9		芋香肉醬 Taro-Flavored Meat Sauce	133	8		瓜仔肉醬 Minced Pork with Pickles	64	7	
		副菜	韭香綠豆芽 Bean sprouts	38	0.6			●★芝蜜蜜地瓜 Sweet potato with Sesame Seeds	115	2		△△泡菜甜條 Kimchi Tempura	78	1.6		茄汁年糕 Stir-fried Rice Cakes	178	5.1		喇子豆腐 Tofu	82.5	5.6	
		副菜	●沙茶粉絲 Fried Bean Noodles with satay sauce	63	1.2			△泰式拌冬粉 Fried Bean Noodles	40	1.2		五香干絲 Bean curd strips	91	8.5		南瓜豆腐 Braised Pumpkin Tofu	72.5	4.5		佛手瓜炒蛋 Scrambled eggs	90	5.9	
		副菜	青花炒時蔬 Stir-Fried Broccoli	88	1.3			雞腸川耳 Fried rolled flour gluten	155	16.8		彩繪黃瓜 Stir-Fried cucumber	38	0.6		紅絲高麗菜 Cabbage	38	0.6		炒大白菜 Stewed Chinese Cabbage	37.5	0.6	
		有機	有機蔬菜 Organic vegetables	38	0.6			有機蔬菜 Organic vegetables	38	0.6		有機蔬菜 Organic vegetables	38	0.6		有機蔬菜 Organic vegetables	38	0.6		有機蔬菜 Organic Vegetables	37.5	0.6	
	美食街套餐	速博麵屋	△韓式泡菜湯餃 Soup dumplings	626	35			粗米粉湯 Soup Noodles	628	37.4		●沙茶豬肉鍋 Shacha Pork Hot Pot	606	35.1		△紅咖哩雞肉鍋 Noodles with Chicken	762.6	54		玉米濃湯義大利燻旋轉麵 Pasta with Corn soup	775	38	
		世界廚房	●沙茶炒麵 Shacha Fried Noodles	665	38.7			△泰式打拋豬肉飯 Thai Pork Rice	819	40.8		△麻婆豆腐燴飯 Mapo Tofu with rice	885	46.6		客家米糕 Hakka Sticky Rice Cake	955.8	48		香香焗豬腸雞麵 Sukiyaki Pork Udon	678	39.8	
		米樂飯館	★●豬肉拼花枝拼飯 Pork with Seafood Rice	825	35.8			烤雞飯 Roasted Chicken Rice	744.5	40.8		手工焗烤白醬千層麵 Baked Lasagna with White Sauce	800	38.6		●越式烤肉飯 Pork Rice with peanuts	871	36		△黑胡椒牛肉飯 Stir-fried beef with Rice	850	48.7	
		風味食堂	蔬食茄汁焗烤飯 Baked Vegetarian Rice with Tomato Sauce	758	34			切仔乾麵 Dry Noodles	755	47		●★土魷魚羹飯 Rice with Meat and Seafood	815	43.6		奶香鮭魚烏龍麵 Stir Fried Udon Noodles	687.5	41.5		煎餃套餐 Pan-Fried Dumplings	768	37.7	
	附品	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		季節水果 Seasonal Fruits	60	0	
		鹹湯品	黃瓜湯 Cucumber Soup	5	0.2			海帶豚香湯 Kelp Knot Soup	12.5	0.9		大頭菜湯 Turnip soup	4	0.12		△酸辣湯 Hot & Sour Soup	13	0.9		竹筍湯 Bamboo Shoot Soup	5	0.2	
		甜湯品	綠豆沙牛奶 Green Bean Milk	54	1.86			地瓜甜湯 Sweet Potato Soup	35	1		紅豆紫米甜湯 Red Bean Purple Rice Soup	35	1		雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup	4	0.12		紫米薏仁甜湯 Purple rice Barley soup	35	1	
		主食	白飯 Steamed Rice	280	8			紫米飯 Purple Rice	280	8		薏仁飯 Barley Rice	280	8		燕麥飯 Plain Cooked Rice	280	8		五穀飯 Five grain rice	280	8	
輕食1		夏威夷拖把鞋披薩 Hawaiian Pizza	625	23.8			花枝蝦排美式漢堡 Huazhi Shrimp Steak American Burger	638	22.4		牛肉起司帕瑪森堡 Roast Beef Sandwich	630	34.7		茄汁肉丸起司披薩 Meatball Pizza	883	37.2		豬排三明治 Pork Sandwich	682.5	31.1		
		烤雞翅 Grilled Chicken Wings	155	15			燒烤雞腿 Grilled chicken legs	162	19.6		薯條 French Fries	249	2.7		焦糖葡式蛋撻 Caramel Portuguese Egg Tarts	101	3.4		紫米珍珠丸子 Meatballs	247	9		
		原味優酪乳 Yogurt Drink	140	6.5			可爾必思 Calpis	58	0.4		柳橙汁 Orange Juice	95	0		仙草汁 Herbal Tea	11	0		光泉豆漿 Soybean milk	80.6	6.2		
		香濃起司雞肉通心粉 Chicken Macaroni	717	39.9			夏威夷烤烤飯 Hawaiian Rice Gratin	659	29.5		青醬雞肉焗斜管麵 Penne With Chicken In Pesto Sauce	774	38.3		黑咖哩藍帶豬排飯 Black Curry Pork Chop Rice	778	36.4		紅醬牛肉焗烤飯 Red Sauce Beef Baked Rice	785	37.7		
輕食2	原味蛋捲 Egg Tarts	198	5.5			黑糖麻糬餐包 Brown Sugar Mochi Bun	201	4.7		烤鮮蔬 Grilled vegetables	54	0.85		紅豆餐包 Red Bean Bun	132	2.7		乳酪餐包 Cheese Bun	112	4.2			
	柳橙汁 Orange Juice	95	0			草莓優酪乳 Strawberry Yogurt Drink	121.2	5		蜂蜜檸檬汁 Honey Lemon Juice	90	0		蘋果汁 Apple Juice	90	0		光泉珍製堅果牛乳 Grain Nut Milk	104	3.4			
	湯品	蕃茄蔬菜湯 Vegetables Soup	14.3	0.5			洋蔥濃湯 Onion Soup	46	2		玉米濃湯 Corn Soup	52	1		海帶芽味噌湯 Seaweed Soup	11	0.5		羅宋湯 Russian Soup	24.8	0.9		
	水果	季節水果 Seasonal Fruit	60	0			季節水果 Seasonal Fruit	60	0		季節水果 Seasonal Fruit	60	0		季節水果 Seasonal Fruit	60	0		季節水果 Seasonal Fruit	60	0		
晚餐	自助餐	主菜1	△宮保雞 Spicy Stir-Fried Chicken	229	28			★●和風雞排 Chicken	295	17.5		義大利香料烤雞 Roasted chicken	165	21		蔥油雞 Stir-fried Chicken	265	28					
		主菜2	●沙茶豬肉 Pan-Fried Pork with Satay Sauce	292	23.4			蔥爆豬肉 Pan-Fried Pork	295	23.4		滷蹄膀 Slow Stewed Pork	364	21.4		冬菜肉絲 Pan-Fry Pork	291	23.4					
		主菜3	樹子蒸魚 Steamed Fish	156	20			紅燒魚 Braised fish	156	20		烤鯖魚 Roasted Fish	336	20		★●糖醋魚 Fried Fish	294	20					
		副主菜	回鍋肉片 Stir-fried Pork	127	9.5			茄汁肉醬 Pork	86	7.4		三彩豬柳 Pan-Fried pork	139	10.7		高麗菜炒雞肉 Pan-Fried chicken	98	8.9					
		副菜1	清炒雙花 Stir-Fried Broccoli	38	0.6			什錦蘿蔔糕 Pan-Fried Turnip cake	120	2.9		△泡菜冬粉 Green bean noodles	66	1.2		滷筍干 Bamboo	23	1.6					
		副菜2	●糖醋甜不辣 Stir-Fried tempura	78	1.6			開陽龍瓜 Stewed Chinese Squash	40	0.9		酸辣鴨血 Duck blood	16	3.3		魚板絲蒸蛋 Steamed egg with Shredded Fish Cake	97	8.9					
		副菜3	山藥玉米粒 Pan-Fry corn	41	1.2			西芹炒黑乾 Fried Bean Curd	175	10.5		★金沙豆腐 Tofu	111	6.4		蕃茄豆腐 Tomato Scrambled Tofu	43	3.8					
		有機	有機蔬菜 Organic Vegetables	38	0.6			有機蔬菜 Organic Vegetables	38	0.6		有機蔬菜 Organic Vegetables	38	0.6		有機蔬菜 Organic Vegetables	38	0.6					
	快餐	★炸雞腿飯 Fried Chicken Rice	844	44.9			●關東煮套餐 Oden	589	33.2		焗烤紅薯水餃 Gratin Dumplings	661	34		★培根蛋炒飯 Fried Rice with chicken	956	48.7		茄汁肉醬義大利麵 Tomato Sauce Pasta	717	34		
	自取	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		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		白飯 Steamed Rice	280	8					
		鹹湯品	薑絲昆布湯 Ginger Dashi Soup	4	0.1			Steamed Rice 青菜豆腐湯 Vegetables Soup	13	0.9		冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup	5	0.2		黃瓜湯 Cucumber Soup	5	0.2		味噌海苔湯 Miso Soup	4	0.1	
甜湯品		八寶豆甜湯 Eight Treasure Bean Sweet Soup	35	1			薏仁蓮子湯 Lotus Seed Barley Soup	35	1		綠豆甜湯 Green Bean Soup	35	1		紅豆紫米甜湯 Red Bean Purple Rice Soup	35	1		綠豆薏仁甜湯 Green Bean Barley Soup	35	1		

備註

一、符號說明 ★：含炸物 ◯：調理主菜 △：宵辣 ◆：含有海鮮或堅果種子類

二、本校區各餐點肉品產地說明：豬肉產地為台灣、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、各項檢驗報告及三餐實際照片皆定期更新並公告於學校官網“團體專區”，網址：<http://www.kcis.ntpc.edu.tw/Restaurant/index.html>，歡迎點閱。

四、學校午餐菜單設計不含六大類食品之乳品類，建議學生另行補充，以每日一份(例如鮮奶240cc)為原則。

五、吃不飽可以回原餐盤加量，為避免浪費或挑食，加量原則有明確規範，公告於預選系統首頁及餐廳電視螢幕，請用餐者自行詳閱並遵守。

菜單開立: 曹慈耘(食品食品營養師)、余盈臻(品軒食品營養師)

菜單審核: 石慧玲(康橋國際學校秀岡校區營養師)