

日期		11月3日		11月4日		11月5日		11月6日		11月7日			
餐別		週 一		週 二		週 三		週 四		週 五			
早餐	中式早餐			肉醬鐵板麵套餐 (內容物:黃油麵、絞肉、洋蔥、三色豆)	538 33.6	小米粥套餐 (內容物:圓糯米、糯米)		高麗菜炒飯套餐 (內容物:白米、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔)	587.3 27.5	廣東粥套餐 (內容物:白米、皮蛋、絞肉、玉米粒、雞蛋)	378 23.3		
				檸檬雞丁 荷包蛋 蒜香青花菜		◎豬肉餡餅 蒜香炒小黃瓜	440 17	柚香醬雞丁 紅蘿蔔炒蛋 薑絲小白菜		鹹魚肉絲麵 白菜滷			
	西式早餐			墨西哥塔可飯套餐 (內容物:薑黃飯、美生菜、絞肉、洋蔥、番茄、帕馬森起司粉)	480 27.1	蘋果法式燒餅套餐 (內容物:西式燒餅、蘋果蛋沙拉、美生菜、番茄片)	435.8 16.7	厚片吐司套餐 (內容物:厚片土司、巧克力抹醬/花生抹醬)	404.6 17.1	夏威夷吐司披薩 (內容物:厚片吐司、◎小熱狗、起司絲、鳳梨片)	509 23.6		
		飲品	兩種可自取		荷包蛋		◎烤雞塊		義式香烤食蔬		蒜香青花菜 荷包蛋		
				五穀奶/薏仁漿	150 8	芝麻飲/黑豆漿	100.7 7.4	豆漿/糙米漿	101 9.4	豆漿/奶綠	150 8		
午餐	自助餐	主菜1	◆沙嗲炒雞 Satay Chicken Stir-Fry	209.5 23.8	檸檬迷迭香雞腿 Roasted rosemary chicken	165 21	烤雞 Roasted Chicken	187 23.8	青醬鮑菇雞 Stir-fried Chicken	232 23.8	花雕雞 Stir-fried Chicken	232 23.8	
		主菜2	紅燒肉丁 Stir-fried Pork	279.5 23.4	日式薑燒豬肉 Stir-Fried Pork	292.5 23.1	△韓式馬鈴薯燉肉 Stewed Pork	287 23.6	滷蹄膀 Slow Stewed Pork	360 21	糖醋肉片 Stir-fried Pork	295 23.2	
		主菜3	蔴瓜蒸魚 Steamed Fish	250 23.3	★◎糖醋魚排 Fried Fish	392.5 19.6	◎蝦蝦捲 Roasted Seafood	348 12.8	蔥燒魚(硬尾) Braised Fish	159.5 20.3	★◎香酥柳葉魚 Fried Fish	272 20.3	
		副主菜	△黑胡椒肉絲 Pan-Fry pork	96.5 6	玉米鮮蔬雞丁 Pan-Fried Cucumber with Chicken	90 7.5	青花白醬焗雞 Pan-Fry Broccoli with Chicken	87.5 7.4	芋香肉醬 Slow Stewed Pork	132.5 8	青木瓜炒肉絲 Stir-fried Pork	113.2 8	
		副菜	◎花椰炒甜不辣 Stir-Fried Tempura with Broccoli	72 1.5	香烤洋芋時蔬 Potato	60.5 1.2	毛豆乾丁 Stir-fried Bean Curd	135 10.5	絲瓜冬粉 Fried Bean Noodles	65 1.3	◎咖哩魚蛋馬鈴薯 Potatoes in Curry Sauce	62.5 1.2	
		副菜	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs	87.5 5.8	滷黑豆干 Stewed Bean Curd	150 14	三色蛋 Steamed Egg	89 7	番茄豆腐炒蛋 Scrambled Eggs	105 7.3	◆沙茶四季豆炒豆腐 Stir-Fried Tofu in Shacha Sauce	90 3.8	
	美食街套餐	副菜	什錦蒲瓜 Stir-Fried Bottle gourd	37.5 0.6	紅絲高麗菜 Cabbage	37.5 0.6	黃芽雙絲 Stir-Fried Bean Sprouts	35 0.5	塔香紫茄 Pan-Fried Eggplant	60 0.6	芹香海帶絲 kelp base	82 5.1	
		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	有機蔬菜 Organic vegetables	37.5 0.6	
		速博麵屋	△韓式豬肉大醬鍋 Kimchi Hot Pot with pork	628 37	麻油雞腿麵線 Sesame Oil Chicken with Vermicelli	648 40.8	△紅燒牛肉麵 Beef Noodle Soup	662 32	火腿玉米湯餃套餐 Soup dumplings	738 33.2	番茄叉燒麵 Pork Noodle Soup	625 34.8	
		世界廚房	叉燒肉炒飯 Fried rice With Pork	823.5 41.2	烤肉片蓋飯 Roasted Pork Rice Bowl	783.5 41.1	雞肉飯 Chicken rice	752 42	△★韓式泡菜炒飯 Kimchi Fried Rice	754.5 36.3	◆沙茶豬肉燴飯 Pork rice with Shacha Sauce	732.5 40.8	
		米樂飯館	蔬食豆腐咖哩飯 vegetarian choice-Rice with Curry Sauce	734 41	△辣奶焗烤飯 Gratin Rice with Cream Sauce	761 45	◎港式雙拼飯 Roasted Chicken with Pork Rice	774.5 40.3	牛肉絲拌刀削麵 Beef with Noodles	677.5 38	★蜜汁雞排飯 Fried Chicken rice	776 32	
		風味食堂	什錦炒麵 Fried Noodles With Chicken	637 39.5	煎餃套餐 Pot Stickers	767 37.7	紅醬焗烤千層麵 Baked Lasagna with Tomato Sauce	707 32.1	番茄肉醬乾拌麵 Dry Noodles with Tomato Sauce	675 35.4	△南洋綠咖哩義大利麵 Spaghetti with Green Curry Sauce	658 36	
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	黃豆芽鹹湯 Yellow bean sprouts soup	5 0.2	蘿蔔雞湯 Daikon Soup	12.5 0.9	四神湯 Four-Herbal Soup	6.8 0.19	薑絲冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup	5 0.2	竹筍湯 Bamboo Shoot Soup	5 0.2		
	甜湯品	八寶豆甜湯 Bean Soup	35 1	綠豆甜湯 Green Bean Soup	35 1	雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup	4 0.12	紫米牛奶 Purple Rice Milk	50 1.8	銀耳桂圓湯 Longan and Snow Fungus Sweet Soup	4 0.12		
	主食	白飯 Steamed Rice	280 8	黑豆飯 Black bean rice	280 9.4	五穀飯 Five grain rice	280 8	燕麥飯 oatmeal Rice	280 8	紫米飯 Purple rice	280 8		
	輕食1	超級海陸披薩 Surf and Turf Pizza	623 28.8	麥克雙雞漢堡 Hamburger With Chicken Nuggets	724 29.5	乳酪蒜香雞肉披薩 Garlic Cheese Chicken Pizza	779 44.5	咖喱牛肉披薩 Curry Beef Pizza	654 36.4	啦啦雞腿漢堡 Chippy Chicken Hamburger	716 30.2		
		烤雞翅 Grilled Chicken Wings	155 15	雞米球 Popcorn Chicken	154 9	黑麥葡萄餅乾 Raisin Oatmeal Cookies	112 2.4	洋蔥圈 Onion Ring	140 2.5	鮭魚沙拉通心粉 Tuna Pasta	165 8.8		
輕食	蘋果汁 Apple Juice	90 0	光泉豆漿 Soybean milk	80.6 6.2	柳橙汁 Orange Juice	95 0	原味優酪乳 Yogurt Drink	140 6.5	蘋果汁 Apple Juice	90 0			
	輕食2	奶油培根螺旋麵 Creamy Bacon Baked Pasta	630.3 27.6	佛蒙特咖哩雞肉焗飯 Curry Pork Baked Rice	715.4 37	日式燒肉飯 Yakimiku Rice	693 30.1	味噌豬花五肉寬麵 Miso Pork Belly Wide Noodles	661.5 32.3	咖哩牛肉焗飯 Gratin Pesto Curry Beef Rice	715 37		
		原味蛋塔 Egg Tarts	198 5.5	燕麥葡萄餅乾 Raisin Oatmeal Cookies	112 2.4	黑糖麻糬餐包 Brown Sugar Mochi Bun	201 4.7	蔥花餐包 Spring Onion Bun	153.2 3.6	葡萄瑞士捲 Grape Swiss Roll	131.7 2.7		
	湯品	光泉豆漿 Soybean milk	80.6 6.2	仙草汁 Herbal Tea	11.2 0	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	可爾必思 Calpis	58 0.4		
	水果	韓式豆腐湯 Korean Tofu Soup	48.5 4	洋蔥濃湯 Onion Soup	46.4 2	羅宋湯 Russet Soup	24.8 0.9	青豆濃湯 Green Bean Soup	66 2.2	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	79.4 2.9		
	晚餐	自助餐	主菜1	季節水果 Fruit Green Onion Chicken		季節水果 Fruit Chicken Stew with Bean Curd Sauce		季節水果 Fruit Fried Chicken		季節水果 Fruit Pan-Fry chicken		季節水果 Fruit Pan-Fry chicken	
主菜2			黃瓜炒豬肉 Pan-Fry pork	293 23	★◎鳳梨咕咾肉 Fried Pork	474 28	蔥爆豬 Pan-Fry pork	289.7 23.3	義式番茄燉肉 Pork Stew	302 23.4			
主菜3			鮑魚三蔬 Stir-fried Seafood	193.5 18.9	烤鯖魚 Grilled Mackerel	336 20	清蒸魚 Steamed Fish	156 20	◎塔塔醬佐花枝捲 Fried seafood with Tartar sauce	248 12			
副主菜			雪菜炒肉末 Pork with Green Vegetables	119 8.6	高麗炒肉片 Stir-Fried Pork	129 9.4	◎鹹豬肉炒花椰 Stir-Fried Pork	160.9 8	京醬肉絲 Stir-fried Pork	146 11.7			
副菜1			開陽高麗 Stir-Fried Cabbage	37.5 0.6	金沙南瓜 Pumpkin	61 2.2	茄汁冬粉 green bean noodles	60.7 1.1	白菜滷 Stewed Chinese Cabbage	55.5 1.6			
副菜2			△韓式年糕 Kimchi Topokki	177.5 5.1	塔香海茸 Stewed Seaweed	37.5 0.6	◆★◎海苔香鬆花枝丸 Fried cuttlefish ball	118 7	△韓式拌豆芽 Bean sprouts	37.4 0.5			
快餐		副菜3	紅燒豆腐 Braised Tofu	83 5.6	紅絲炒豆干 Stir-Fried Bean Curd	165.8 11.2	魚板絲蒸蛋 Steamed Egg	96.7 8.9	蠶絲洋蔥炒蛋 Scrambled eggs	94.5 6.3			
		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	有機蔬菜 Organic vegetables	37.5 0.6	
		快餐	快餐	★日式蕎麥麵 Soba noodles	724.5 40.5	△韓式辣炒豬拌飯 Stir-fried Pork rice	761 41.2	烏醋香蔥拌麵 Dry noodles	748 46.5	榨菜肉絲麵 Pork Noodles	737.2 43.4	泰式打拋豬肉飯 Pork rice	826 42
		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	黃瓜湯 Cucumber Soup	5 0.2	海帶豚骨湯 Kelp Knot Soup	12.5 0.9	大頭菜湯 Turnip soup	5 0.2	味噌海芽湯 Miso Soup	4 0.1	紫菜豆腐湯 Seaweed Soup	12.5 0.8
自取	甜湯品	地瓜甜湯 Sweet Potato Soup	35 1	紫米紅豆甜湯 Red bean purple rice soup	35 1	桂圓南瓜甜湯 Sweet Pumpkin Soup with Longan	35 1	綠豆薏仁湯 Green Bean Barley Soup	35 1	紅豆甜湯 Red Bean Drink	35 1		

一、符號說明 ★:含炸物 ◎:調理主菜 △:會辣 ◆:含有海鮮或堅果種子類

二、本校區各餐點內品產地說明: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, 歡迎閱覽。

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、吃不飽可以回原班追加量,為避免浪費或挑食,追加原則有明確規範,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(昱品食品營養師)、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)

