

日期	5月4日		5月5日		5月6日		5月7日		5月8日	
	餐別	週一	週二	週三	週四	週五				
早餐	中式早餐		刈包套餐 (內容物:刈包、酸菜炒豬肉片、花生粉) 玉米炒蛋 薑絲小白菜	台式鹹粥套餐 (內容物:白飯、絞肉、鵝白菜、紅蘿蔔、乾香菇絲) 三角油豆腐 高麗菜炒蛋	水煎包套餐 (內容物:水煎包) 南瓜粥 蒸蛋 蒜香青江菜	火腿蛋餅套餐 (內容物:蛋餅皮、雞蛋、火腿片) 小肉包 紅絲炒豆干 蒜香青花菜				
	西式早餐		蜜汁烤雞堡套餐 (內容物:芝麻漢堡、蜜汁雞柳、起司片、番茄片、小黃瓜) 烤薯餅	(內容物:大亨堡、火腿洋芋蛋沙拉) ◎烤雞塊 蒜香青花菜 芝麻飲/黑豆漿	香蒜厚片吐司套餐 (內容物:厚片吐司、蒜香抹醬) 義式香草彩蔬雞丁 玉米炒蛋 百香果沙拉 豆腐/可亞	蔓越莓核桃麵包 (內容物:蔓越莓核桃麵包) 香烤雞胸溫沙拉 歐姆蛋				
	飲品	兩種可自取	牛奶/薏仁漿	牛奶/薏仁漿	牛奶/薏仁漿	牛奶/薏仁漿	牛奶/薏仁漿			
自助餐	主菜1	蜜汁地瓜雞丁 Stir-fried Chicken 京醬豬柳 Stir-fried Pork △泰式檸檬魚 Steamed Fish	椰子燒雞 Stewed Chicken with plum ★◎叉燒肉 Basted Pork 麻油白旗魚 Steamed Fish with sesame	匈牙利腿排 Roasted Chicken ◎糖醋咕咾肉 Fried Pork 蒸獅子吳郭魚 Steamed Fish	食蔬焗烤雞丁 Roasted Chicken 紅燒肉丁 Braised Pork ★◎炸蝦排 Fried Seafood	烤雞腿 Roasted Chicken △韓式烤肉 Roasted Pork ★◎黃芥末佐魚排 Fried Fish				
	副主菜	香菇玉米雞丁 Pan-Fried chicken with corn ◎茄汁甜不辣 Stir-Fried Tempura 四季滑蛋 Scrambled eggs 醬燒金針冬瓜 Sukiyaki Mushrooms and Winter Melon	◎高麗菜鹹豬肉 Fried Pork and Cabbage ◆沙茶豆腐米血丁 Stir-Fried Satay Tofu 玉米馬鈴薯炒蛋 Scrambled eggs 什錦黃瓜 Stir-Fried cucumber	箭子雞丁 Slow Stewed Chicken ◎豆輪滷香鮑菇 Braised King Oyster Mushroom 絲瓜豆腐 Braised luffa and tofu 蒜香綠豆芽 bean sprouts 有機蔬菜 Organic vegetables	豆薯炒肉絲 Pan-Fry pork △泡菜年糕 Kimchi Rice Cakes 雪菜干丁 Stir-Fried bean curd 開陽瓢瓜 Stewed Chinese Squash 有機蔬菜 Organic vegetables	日式雞肉燒 Baked Stew with Chicken 金沙南瓜 Pumpkin △宮保皮蛋豆腐 Black Egg with Tofu contains peanuts 紅絲高麗菜 Cabbage 有機蔬菜 Organic vegetables				
	副菜	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables				
	副菜	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables				
	副菜	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables				
	副菜	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables				
	副菜	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables				
	副菜	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables				
	副菜	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables				
	副菜	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables				
午餐	速凍麵屋	酸辣湯餃 Soup dumplings	◆鍋燒意麵 Hot pot noodles in Satay Sauce	清燉牛肉麵 Beef Noodle Soup	肉骨茶麵 Bak Kut Teh Pork Noodles	切仔湯麵 Soup Noodles				
	世界廚房	茄汁炒飯 Tomato Fried Rice	◎肉醬貝殼麵 Shell Pasta with Tomato Sauce	手工白醬焗烤千層麵 Baked Lasagna with White Sauce	◆炸醬麵 Dry Noodles	△蔬食麻辣湯麵 Spicy noodle soup				
	米樂飯館	★咖喱炸雞飯 Fried Chicken Rice with curry sauce	△麻婆豆腐焗飯 Mapo tofu rice	△麻辣椒香雞飯 Spicy Mala Chicken with Rice	◆韓式香鬆飯 Korean-style Furikake Rice	日式燒肉蓋飯 Pork Rice				
	風味食堂	◆葡麥麻醬麵 Peanut Sauce Noodles	玉米排骨粥 Congee With Pork	肉燥飯 Pork rice	★韓式香鬆飯 Korean-style Furikake Rice	青椒牛肉蛋炒飯 Fried Rice with Beef				
	水果	季節水果 Seasonal Fruits	季節水果 Seasonal Fruits	季節水果 Seasonal Fruits	季節水果 Seasonal Fruits	季節水果 Seasonal Fruits				
	鹹湯品	蘿蔔雞湯 Kohlrabi Soup	黃豆芽鹹湯 Soybean sprout soup	黃瓜湯 Cucumber Soup	青木瓜湯 Green Papaya Soup	竹筍湯 Bamboo Shoot Soup				
	甜湯品	燕麥薏仁牛奶 Oats and Barley Sweet Soup	燕麥飯 Plain Cooked Rice	薏仁飯 Barley Rice	藜麥飯 Quinoa Rice	糙米飯 Brown Rice				
	主食	白飯 Steamed Rice	白飯 Steamed Rice	白飯 Steamed Rice	白飯 Steamed Rice	白飯 Steamed Rice				
	輕食1	日式唐揚雞披薩 Chicken Pizza 燕麥葡萄餅乾 Raisin Oatmeal Cookies 草莓優酪乳 Strawberry Yogurt Drink	熱狗大亨堡 Hot Dog Burger 紫米珍珠丸子 Meatballs 光泉豆漿 Soybean milk	牛肉起司帕瑪森堡 Roast Beef Sandwich 薯條 French Fries 柳橙汁 Orange Juice	蟹味海鮮披薩 Crab Seafood Pizza 紐奧良腿排 Chicken Leg Steak 蘋果汁 Apple Juice	348麥克雙雞漢堡 Hamburger With Chicken Nuggets 雞米球 Popcorn Chicken 光泉高鈣保久乳 High Calcium Milk				
	輕食2	香酥雞柳肉醬義大利麵 Fried Chicken Meat Sauce Pasta 蜂蜜瑞士捲 Honey Swiss Roll 原味優酪乳 Yogurt Drink	咖哩牛肉焗飯 Gratin Pesto Curry Beef Rice 葡萄瑞士捲 Grape Swiss Roll 仙草汁 Herbal Tea	焗烤奶油培根焗螺旋麵 Cream Bacon Baked Rotini 燕麥葡萄餅乾 Raisin Oatmeal Cookies 光泉黑豆漿 Black Soy Milk	味噌豬肉烏龍麵 Miso Pork udon noodles 巧克力蛋捲 Chocolate Egg Tarts 光泉豆漿 Soybean milk	35青醬蝦仁焗烤貝殼麵 Conchige with Shrimp and Green Sauce 草莓瑞士捲 Strawberry Swiss Roll 可爾必思 Calpis				
湯品	韓式豆腐湯 季節水果 Fruit	巧達濃湯 季節水果 Fruit	蕃茄蔬菜湯 季節水果 Fruit	海帶芽味噌湯 季節水果 Fruit	洋蔥培根濃湯 季節水果 Fruit					
晚餐	主菜1	青醬鮑菇雞 Chicken △韓式泡菜豬 Pan-Fry pork 西芹魷魚 Stir-fried Seafood	枸杞山藥燉雞 Slow Stewed Chicken 蜜汁豬肉 Pan-Fry pork Pan-Fry pork ★香酥魚 Fried Fish	咖哩雞 Stir-fried curry chicken 碎瓜蒸肉 Steamed Pork ★◎炸花枝條 Fried squid strips	△香辣孜然雞 Stir-fried Chicken 泰式檸檬豬 Stir-fried Pork 紅燒魚 Braised Fish					
	主菜2	雞肉菜前煮 Braised Chicken ★義式洋芋培根 Potato 佛手瓜炒蛋 Scrambled eggs 白菜冬粉 Fried Bean Noodles 有機 Organic vegetables	茄汁肉末豆腐煲 Tomato Meat Sauce with Tofu 彩椒銀芽 Bean sprouts 蠔絲大頭菜 Stir-fried shredded crab with kohlrabi 三杯滷米血 Stewed Pigs blood cake 有機蔬菜 Organic vegetables	大頭菜炒肉絲 Pan-Fry pork 山藥玉米粒 Pan-Fry corn △豆瓣燒豆腐 Spicy Tofu 薑絲冬瓜 Gojo Winter Melon 有機蔬菜 Organic vegetables	◎白菜肉羹 Slow Stewed Pork 彩蔬玉米蛋 Frittata 枸杞高麗菜 Cabbage 三杯豆腐 Stir-fried Tofu 有機蔬菜 Organic vegetables					
	主菜3	肉鬆蛋炒飯 Fried Rice with pork 季節水果 Seasonal Fruits 白飯 Steamed Rice 薑絲昆布湯 Seaweed Soup	火腿玉米濃湯湯餃 Soup dumplings 季節水果 Seasonal Fruits 白飯 Steamed Rice 青菜豆腐湯 Vegetables Soup 雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup	排骨酥湯麵 Soup noodles with pork 季節水果 Seasonal Fruits 白飯 Steamed Rice 紫菜蛋花湯 Seaweed soup	蒜味蛤蜊雞湯麵 Garlic Clam Chicken Soup Noodles 季節水果 Seasonal Fruits 白飯 Steamed Rice 冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup					
	副主菜	雞肉菜前煮 Braised Chicken ★義式洋芋培根 Potato 佛手瓜炒蛋 Scrambled eggs 白菜冬粉 Fried Bean Noodles 有機 Organic vegetables	茄汁肉末豆腐煲 Tomato Meat Sauce with Tofu 彩椒銀芽 Bean sprouts 蠔絲大頭菜 Stir-fried shredded crab with kohlrabi 三杯滷米血 Stewed Pigs blood cake 有機蔬菜 Organic vegetables	大頭菜炒肉絲 Pan-Fry pork 山藥玉米粒 Pan-Fry corn △豆瓣燒豆腐 Spicy Tofu 薑絲冬瓜 Gojo Winter Melon 有機蔬菜 Organic vegetables	◎白菜肉羹 Slow Stewed Pork 彩蔬玉米蛋 Frittata 枸杞高麗菜 Cabbage 三杯豆腐 Stir-fried Tofu 有機蔬菜 Organic vegetables					
	副菜1	雞肉菜前煮 Braised Chicken ★義式洋芋培根 Potato 佛手瓜炒蛋 Scrambled eggs 白菜冬粉 Fried Bean Noodles 有機 Organic vegetables	茄汁肉末豆腐煲 Tomato Meat Sauce with Tofu 彩椒銀芽 Bean sprouts 蠔絲大頭菜 Stir-fried shredded crab with kohlrabi 三杯滷米血 Stewed Pigs blood cake 有機蔬菜 Organic vegetables	大頭菜炒肉絲 Pan-Fry pork 山藥玉米粒 Pan-Fry corn △豆瓣燒豆腐 Spicy Tofu 薑絲冬瓜 Gojo Winter Melon 有機蔬菜 Organic vegetables	◎白菜肉羹 Slow Stewed Pork 彩蔬玉米蛋 Frittata 枸杞高麗菜 Cabbage 三杯豆腐 Stir-fried Tofu 有機蔬菜 Organic vegetables					
	副菜2	雞肉菜前煮 Braised Chicken ★義式洋芋培根 Potato 佛手瓜炒蛋 Scrambled eggs 白菜冬粉 Fried Bean Noodles 有機 Organic vegetables	茄汁肉末豆腐煲 Tomato Meat Sauce with Tofu 彩椒銀芽 Bean sprouts 蠔絲大頭菜 Stir-fried shredded crab with kohlrabi 三杯滷米血 Stewed Pigs blood cake 有機蔬菜 Organic vegetables	大頭菜炒肉絲 Pan-Fry pork 山藥玉米粒 Pan-Fry corn △豆瓣燒豆腐 Spicy Tofu 薑絲冬瓜 Gojo Winter Melon 有機蔬菜 Organic vegetables	◎白菜肉羹 Slow Stewed Pork 彩蔬玉米蛋 Frittata 枸杞高麗菜 Cabbage 三杯豆腐 Stir-fried Tofu 有機蔬菜 Organic vegetables					
	副菜3	雞肉菜前煮 Braised Chicken ★義式洋芋培根 Potato 佛手瓜炒蛋 Scrambled eggs 白菜冬粉 Fried Bean Noodles 有機 Organic vegetables	茄汁肉末豆腐煲 Tomato Meat Sauce with Tofu 彩椒銀芽 Bean sprouts 蠔絲大頭菜 Stir-fried shredded crab with kohlrabi 三杯滷米血 Stewed Pigs blood cake 有機蔬菜 Organic vegetables	大頭菜炒肉絲 Pan-Fry pork 山藥玉米粒 Pan-Fry corn △豆瓣燒豆腐 Spicy Tofu 薑絲冬瓜 Gojo Winter Melon 有機蔬菜 Organic vegetables	◎白菜肉羹 Slow Stewed Pork 彩蔬玉米蛋 Frittata 枸杞高麗菜 Cabbage 三杯豆腐 Stir-fried Tofu 有機蔬菜 Organic vegetables					
	有機	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables	有機蔬菜 Organic vegetables					
	快餐	肉鬆蛋炒飯 Fried Rice with pork 季節水果 Seasonal Fruits 白飯 Steamed Rice 薑絲昆布湯 Seaweed Soup	火腿玉米濃湯湯餃 Soup dumplings 季節水果 Seasonal Fruits 白飯 Steamed Rice 青菜豆腐湯 Vegetables Soup 雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup	排骨酥湯麵 Soup noodles with pork 季節水果 Seasonal Fruits 白飯 Steamed Rice 紫菜蛋花湯 Seaweed soup	蒜味蛤蜊雞湯麵 Garlic Clam Chicken Soup Noodles 季節水果 Seasonal Fruits 白飯 Steamed Rice 冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup					
	水果	季節水果 Seasonal Fruits	季節水果 Seasonal Fruits	季節水果 Seasonal Fruits	季節水果 Seasonal Fruits					
主食	白飯 Steamed Rice 薑絲昆布湯 Seaweed Soup	白飯 Steamed Rice 青菜豆腐湯 Vegetables Soup 雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup	白飯 Steamed Rice 紫菜蛋花湯 Seaweed soup	白飯 Steamed Rice 冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup						
鹹湯品	薑絲昆布湯 Seaweed Soup	青菜豆腐湯 Vegetables Soup 雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup	紫菜蛋花湯 Seaweed soup	冬瓜湯 Ginger White Gourd Soup						
甜湯品	雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup	雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup	雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup	雪蓮子甜湯 Lotus Seed Soup						

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厄瓜多爾。本校區未使用輻射 污染食品。  
 三、各項檢驗報告及三餐實照照片皆定期更新並公告於學校官網 "團體專區",網址:http://www.kcis.mtc.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、吃不飽可以回原餐道加量,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。  
 菜單開列:曹慈耘(飲品食品營養師)、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)