

日期			10月19日			10月20日			10月21日			10月22日			10月23日		
餐別			週 一			週 二			週 三			週 四			週 五		
早餐	中式早餐					洋葱炒蝦套餐 (內容物:洋葱) 蜜麥雞丁 紅蘿蔔炒蛋 蒜香青江菜			豬肉炒麵套餐 (內容物:黃油麵、絞肉、紅蘿蔔、高麗菜、蝦米) 蒜香鮑白菜 豆腐蛋花湯 葡萄吐司套餐			筍香鹹粥套餐 (內容物:筍絲、肉絲、紅蘿蔔絲、香菇、蝦米、油蔥酥) 荷包蛋 蒜香高麗菜 佛手夏麵包套餐			肉鬆蛋餅套餐 (內容物:蛋餅皮、肉鬆、雞蛋) 西芹炒豆干 蒜泥燙茼蒿		
		西式早餐				(內容物:厚片土司、火腿片、起司絲、番茄片、玉米粒) 歐姆蛋 蒜香青花菜			(內容物:葡萄吐司) 白煮蛋 百香果雞肉沙拉			(內容物:佛卡夏麵包) 鷹嘴豆咖哩 生菜雞蛋沙拉			肉醬義大利麵套餐 (內容物:義大利麵、絞肉、洋葱、玉米粒) 蒜香青花菜		
	飲品	兩種可自取				五穀奶薏仁漿			芝麻軟黑豆漿			豆漿/可亞			豆漿奶茶		
						百香果烤雞翅			鳳梨彩椒雞丁			新加坡麥片雞丁			△◆宮保雞丁		
自助餐	主菜1	★和風炸雞排	322	23.8		Fried Chicken			Grilled Passion Fruit Chicken Wings			Stir-Fried Chicken			Spicy Stir-Fried Chicken with Peanut		
		主菜2	△黑胡椒菇菇豬肉	300	23.8	◆無錫排骨	360	21	泰式檸檬豬	247.5	23.1	碎瓜蒸肉	298	23.9	咖哩肉片	292.5	23.1
		主菜3	Stir-fried Pork			Wuxi Braised Spare Ribs with sesame			Stir-fried Pork			Steamed Pork			Stir-fried Pork with curry sauce		
	副主菜	蔥燒魚	159	20.3	◎炸蝦捲	348	12.8	★◎炸蝦排	350	15	烤鯖魚	159	20.3	◎★椒鹽魚條	390	23.8	
		Stir-fried Fish			Roasted Seafood			Fried Seafood			Roasted Seafood			Fried Fish			
		竹筍炒肉絲	93.5	5.3	◎高麗菜鹹豬肉	148.5	5.9	時蔬咖哩雞	82.5	7.2	筍子雞丁	82.5	7.2	◎獅頭白菜	132.5	7.5	
		Pan-Fry Pork			Fried Pork and Cabbage			Stir-fried Chicken with curry sauce			Slow Stewed Chicken			Meatballs in Soy Sauce			
		香料茄汁燻時蔬	64.7	1.2	大頭菜炒蛋	87.5	5.8	韭菜冬粉炒蛋	60	1.1	★蒜蓉炸豆腐	144	8.4	黃芽木耳	37.5	0.6	
		Braised Vegetables in Tomato Sauce			Scrambled eggs			Stir-fried Chives, Glass Noodles, and Eggs			Tofu			Bean Sprouts and Black Fungus			
		滷黑豆干	72.5	3.5	豆腐煲	82.5	5.6	△麻婆豆腐	105	5.6	火腿玉米炒蛋	103	5.7	豆豉炒蛋	103	5.7	
	副菜	Stewed Bean Curd			Tofu			Spicy Tofu			Scrambled eggs			Scrambled eggs			
		枸杞高麗菜	40	0.7	韭香豆芽	37.5	0.6	薑絲冬瓜	37.5	0.6	紅燒茄子	60	0.6	塔香海苔	35	0.5	
		Cabbage			Bean sprouts			Winter Melon			Braised Eggplant			Saute Seaweed			
	有機	有機蔬菜	37.5	0.6	有機蔬菜	37.5	0.6	有機蔬菜	37.5	0.6	有機蔬菜	37.5	0.6	有機蔬菜	37.5	0.6	
		Organic vegetables			Organic vegetables			Organic vegetables			Organic vegetables			Organic Vegetables			
美食街套餐	速博麵屋	海鮮巧達濃湯麵	687	39	◎香菇肉羹麵	633.5	35.3	★△紅燒炸豬蹄麵	655	34	鹿牌蛋花湯麵	723.7	42.7	△麻辣牛肉麵	740	38.1	
	世界廚房	Noodles in Seafood Chowder			Soup noodles with pork			Noodles with Fried Pork			Wonton Egg Drop Noodle Soup			Beef Noodle Soup			
	米樂飯館	★鹹酥雞滷肉飯	953	56.3	青醬培根蝦蜆麵	757.5	35.8	手工咖哩焗烤千層麵	712	33.6	韓式炸醬麵	690	41	蔬食餐、金沙義大利麵	645	38	
	風味食堂	Chicken with Braised Pork Rice			Pasta with Pesto sauce			Baked Lasagna with Curry Sauce			Korean black bean noodles			Salted Egg Yolk Pasta			
午餐	水果	季節水果	60	0	季節水果	60	0	季節水果	60	0	季節水果	60	0	季節水果	60	0	
		鹹湯品	Seasonal Fruits			Seasonal Fruits			Seasonal Fruits			Seasonal Fruits			Seasonal Fruits		
		堅果/甜湯	薑絲冬瓜湯	5	0.2	海帶芽豆腐湯	12.5	0.9	蘿蔔雞湯	12.5	0.9	△酸辣湯			黃瓜湯	5	0.2
	主食	Ginger Melon Soup			Seaweed Soup			Radish Soup			Hot & Sour Soup			Cucumber Soup			
		綜合堅果隨身包	65.3	1.9									綠豆薏仁湯	35	1		
		Mixed Nuts Snack Pack											Green Bean Barley Soup				
	輕食1	白飯	280	8	糙米飯	280	8	燕麥飯	280	8	芝麻胚芽飯	280	8	蕎麥飯	280	8	
		Steamed Rice			Brown Rice			Plain Cooked Rice			Sesame with Germ Rice			Buckwheat Rice			
		◆超級海陸披薩	623	28.8	◎檸檬雞柳可頌堡	605	27.7	瑪格麗特披薩	518	19.3	牛肉起司帕瑪森堡	630	35.44	日式味噌豬肉堡	691.5	36.74	
	輕食2	Surf and Turf Pizza			Lemon Chicken Croissant			Margarita Pizza			Roast Beef Sandwich			Miso Pork Burger			
		烤雞翅	155	15	小熱狗	215	6.7	燒烤雞腿	162	19.6	薯條	249	2.7	薯餅	205	2	
		Grilled Chicken Wings			Hot dog			Grilled chicken legs			French Fries			Hash browns			
	輕食3	柳橙汁	95	0	光泉高鈣保久乳	111.8	3.2	蘋果汁	90	0	可爾必思	58	0.4	柳橙汁	95	0	
		Orange Juice			High Calcium Milk			Apple Juice			Calpis			Orange Juice			
		△◎南洋咖喱雞排飯	720	29.7	◆青醬雞肉焗斜管麵	774	38.3	普羅旺斯茄汁牛肉內寬麵	647	31.4	◎奶油松露焗飯佐腿排	813.7	29.8	◎唐揚起司雞肉焗飯	830	31.4	
晚餐	主菜1	Curry Chicken Rice			Penne With Chicken In Pesto Sauce			Provencal Ground Beef Pappardelle			Creamy Truffle Baked Rice with Chicken Leg Steak			Chicken Rice Gratin			
		紅豆餐包	131.7	2.7	烤鮮蔬	54	0.85	焦糖葡式蛋塔	101	3.4	黑糖糕	278.5	2.9	乳酪餐包	112	4.2	
		Red Bean Bun			Grilled vegetables			Caramel Portuguese Egg Tarts			Black Sugar Cake			Cheese Bun			
	主菜2	光泉黑豆漿	101.6	6.4	蘋果汁	90	0	草莓優酪乳	121.2	5	光泉豆漿	80.6	6.2	仙草汁	11.2	0	
		Black Soy Milk			Apple Juice			Strawberry Yogurt Drink			Soybean milk			Herbal Tea			
		湯品	海帶芽湯	5	0	南瓜濃湯	78.4	2.9	菠菜豆腐湯	37.4	3.4	玉米濃湯	82	1	韓式豆腐湯	48.5	4
	主菜3	季節水果 Fruit			季節水果 Fruit			季節水果 Fruit			季節水果 Fruit			季節水果 Fruit			
		◆芝麻雞	165	21	人蔘雞	165	21	鹹水雞	235	28.6	★金沙雞丁	391	21				
		Roasted Sesame Chicken			Slow Stew Chicken			Boiled Salty Chicken			Fried Chicken						
	副主菜	蔥爆豬肉	291.5	23.4	三杯肉片	291.5	23.4	◎糖醋肉	472.6	28	紅燒肉丁	291.5	23.4				
		Pan-Fry pork			Stir-fried Pork			Pan-Fry pork			Braised Pork						
		★◎炸花枝排	200	14	★香酥魚	342	20	清蒸檸檬魚	156	20	糖醋魚	291.7	20				
	副菜1	Fried seafood			Fried Fish			Steamed Fish			Sweet and Sour Fish						
		△泰式酸辣海鮮煲	61	6.7	香菇玉米雞丁	120.3	9.8	高麗鹽焗雞丁	109	10	味噌肉豆腐	111	10.6				
		Qinxiang fresh sea bis			Pan-Fried chicken with corn			Pan-Fried chicken			Pork with Tofu						
副菜2	蛋酥白菜	46.3	1.3	番茄燒豆腐	91.8	4.4	△泡菜冬粉	66.3	1.2	◎茄汁甜不辣	75.2	1.5					
	Stir-Fried Chinese Cabbage			Stewed Tofu Skin			Green bean noodles			Stir-Fried tempura							
	◎蜜汁米血豆腐丁	186	12	紅絲炒高麗	39.8	0.7	開陽靚瓜	40	0.9	南瓜炒蛋	107.7	6.4					
副菜3	Stewed Bean Curd			Cabbage			Stir-Fried Bottle gourd			Scrambled Eggs							
	茄汁寬粉	46.6	0.03	蔬菜炒蛋	67.7	5.9	紅絲干絲	58.9	4.2	大黃瓜炒菇	41	0.7					
	Green bean noodles			Steamed egg			Stir-Fried tofu skin noodles			Stir-fried mushrooms with cucumbers							
有機	有機蔬菜	37.5	0.6	有機蔬菜	37.5	0.6	有機蔬菜	37.5	0.6	有機蔬菜	37.5	0.6					
	Organic vegetables			Organic vegetables			Organic vegetables			Organic Vegetables							
自取	快餐	茄汁肉醬焗烤飯	646.9	30	★卡拉脆雞飯	704.5	43	壽喜燒豬肉龍麵	619	36.7	玉米濃湯義大利麵	662.7	35.4	日式味噌拉麵	704	37.5	
	水果	季節水果	60	0	季節水果	60	0	季節水果	60	0	季節水果	60	0	季節水果	60	0	
	主食	白飯	280	8	白飯	280	8	白飯	280	8	白飯	280	8	白飯	280	8	
	鹹湯品	Steamed Rice			Steamed Rice			Steamed Rice			Steamed Rice			Steamed Rice			
自取	甜湯品	薑絲昆布湯	5	0.2	大頭菜湯	5	0.2	薑絲昆布湯	5	0.2	紫菜蛋花湯	5	0.2	紫菜蛋花湯	5	0.2	
		Cucumber Soup			Turnip soup			Seaweed Soup			Seaweed and Egg Drop Soup			雪蓮子甜湯	4	0.12	
			Lotus Seed Soup														