

日期		便當主菜	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	熱量(kcal)	
便當區	2月11日	星期二	糖醋里肌	6.1	3.5	2	3.3		923
			韓式烤腿排	6	3.5	1.8	2.4		800.5
	2月12日	星期三	古早味控肉	6.5	2.8	1.8	2.5		920.5
			蠔油雞丁	6.5	3.2	2	4		909
	2月13日	星期四	香酥喜相逢	6.6	3.3	1.9	3.6		869.5
			鹹酥雞	6.6	3.6	2	3.9		914.3
	2月14日	星期五	蒜泥白肉	6.5	2.6	1.9	2.2		900.5
			椒鹽脆皮雞腿	6.6	2.8	1.9	3.7		858

麵食區	麵食			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	熱量(kcal)
	麻油雞麵線			4	3	0.5	1.5		525
	肉羹飯			6	2	0.8	1		595
	肉羹麵			4.5	2	0.8	1		490
	燻雞麻醬麵			5.5	2	0.5	3.5		665
	肉絲麻醬麵			5.5	2	0.5	3.5		675
	炸醬麵			5.5	2	0.8	3.5		712.5
	紅燒豬肉飯			5.5	2.5	1	2.8		736
	紅燒豬肉麵			4	2.5	1	2.8		631
	炒肉絲烏龍麵			6	2	0.8	3.5		747.5
	醬燒燒肉炒飯			6	3	0.8	4.3		903.5
	炒麵麵包			3.8	1.5	0.5	3		526
	燻雞麻辣麵			4	2	0.5	1.5		470
	肉絲麻辣麵			4	2	0.5	1.5		480
	豬排蛋炒飯			6.2	3	0.5	5.9		952

早餐店區	早餐套餐組合			全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	熱量(kcal)
	套餐1.火腿起司蛋吐司+紅茶			2.6	1.5	0.2	2.3	0.5	531.5
	套餐2.鮪魚起司蛋餅+紅茶			1.8	2	0.2	2	0.5	477
	套餐3.香雞起司蛋漢堡+紅茶			3.2	2.5	0.2	2.3	0.5	643.5
	套餐4.紐奧良蛋抓餅+紅茶			3.3	3	0.2	3		657
	套餐5.手工水餃(小份12顆)+紅茶			4	3	0.6	1.2		665
	套餐5.手工水餃(大份18顆)+紅茶			6	4.5	0.9	1.8		959.5
	套餐6.巧克力吐司+薯餅+紅茶			3.6	0	0	2		418

自助餐區	日期		自助餐主菜	副菜			蔬菜	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	乳品類	熱量(kcal)
	2月11日	星期二	糖醋里肌	玉米蒸蛋	芹香豆乾	紅燒杏鮑菇	季節時蔬	6.1	3.5	2	3.3		923
			韓式烤腿排					6	3.5	1.8	2.4		800.5
	2月12日	星期三	古早味控肉	炒冬粉	三杯豆腐	花椰菜	季節時蔬	6.5	2.8	1.8	2.5		920.5
			蠔油雞丁					6.5	3.2	2	4		909
	2月13日	星期四	香酥喜相逢	醬爆馬鈴薯	蘿蔔滷麵筋	清炒四季豆	季節時蔬	6.6	3.3	1.9	3.6		869.5
			鹹酥雞					6.6	3.6	2	3.9		914.3
	2月14日	星期五	蒜泥白肉	螞蟥上樹	蔥花蛋	滷筍乾	季節時蔬	6.5	2.6	1.9	2.2		900.5
			椒鹽脆皮雞腿					6.6	2.8	1.9	3.7		858

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師