

便當區	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)
	2月17日	星期一	高麗菜燉豬肉	6.6	3	1.8	2.5	0.5	859.5
			熔岩拔絲雞排	6.8	3.3	1.6	3.6		952.5
	2月18日	星期二	京都肉絲	6.5	3	1.8	3.7	0.5	891.5
			香菇雞	6.5	3.3	1.8	2.8		840.5
	2月19日	星期三	酥炸蝦排	6.7	3.3	1.7	3.2	0.5	837
			蔥香油雞	6.6	3.3	1.8	2.6		822
	2月20日	星期四	泰式豬肉片	6.5	3.2	1.9	2.8	0.5	916.5
			紐澳良腿排	6.5	3.2	1.9	2.4		824.9
	2月21日	星期五	香煎魚排	6.5	3	1.6	3.7	0.5	856.5
			鹹蛋雞丁	6.5	3.3	1.6	3.9		901.5

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	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	0.5	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	0.5	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17日	星期一	高麗菜燉豬肉	蜜汁地瓜	滷蛋	豆芽菜	季節時蔬	6.6	3	1.8	2.5	0.5	859.5
			熔岩拔絲雞排					6.8	3.3	1.6	3.6		952.5
	2月18日	星期二	京都肉絲	塔香馬鈴薯	炸豆腐	清炒筍片	季節時蔬	6.5	3	1.8	3.7	0.5	891.5
			香菇雞					6.5	3.3	1.8	2.8		840.5
	2月19日	星期三	酥炸蝦排	茄汁甜條	紅燒麵輪	瓠瓜炒木耳	季節時蔬	6.7	3.3	1.7	3.2	0.5	837
			蔥香油雞					6.6	3.3	1.8	2.6		822
	2月20日	星期四	泰式豬肉片	絲瓜粉絲	酸菜鴨血	魚香茄子	季節時蔬	6.5	3.2	1.9	2.8	0.5	916.5
			紐澳良腿排					6.5	3.2	1.9	2.4		824.9
	2月21日	星期五	香煎魚排	奶油玉米	麻婆豆腐	滷海帶	季節時蔬	6.5	3	1.6	3.7	0.5	856.5
			鹹蛋雞丁					6.5	3.3	1.6	3.9		901.5

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師