

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24日	星期一	浦燒鯛魚+小熟狗	6.5	3.3	1.6	2.7		880.5
			糖醋雞丁	6.6	3.6	1.8	3.6		927
	2月25日	星期二	紅燒肉	6.5	2.8	1.8	3.1		905.5
			黃金無骨雞排	6.7	3.3	1.8	3.6		897.1
	2月26日	星期三	岩燒里肌	6.5	2.8	1.6	3.3		895.5
			三杯雞	6.5	3.1	1.8	3.8		888
	2月27日	星期四	日式豬排	6.7	3	1.6	3		899
			醬燒雞丁	6.5	3.3	1.8	2.7		836

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.鮭魚起司蛋餅+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24日	星期一	浦燒鯛魚+小熟狗	三杯馬鈴薯	滷豆包	高麗菜	季節時蔬	6.5	3.3	1.6	2.7		880.5
			糖醋雞丁					6.6	3.6	1.8	3.6		927
	2月25日	星期二	紅燒肉	炸南瓜	金針菇豆腐	涼拌木耳絲	季節時蔬	6.5	2.8	1.8	3.1		905.5
			黃金無骨雞排					6.7	3.3	1.8	3.6		897.1
	2月26日	星期三	岩燒里肌	薯不甜	蒸蛋	魚香四季豆	季節時蔬	6.5	2.8	1.6	3.3		895.5
			三杯雞					6.5	3.1	1.8	3.8		888
	2月27日	星期四	日式豬排	香滷甜條	辣拌豆干	油燜桂竹筍	季節時蔬	6.7	3	1.6	3		899
			醬燒雞丁					6.5	3.3	1.8	2.7		836

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師