

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)
3月3日	星期一	紅燒肉	6.5	3.2	1.8	3.2		932
		三杯雞	6.5	3.7	2	3.8		879.5
3月4日	星期二	京都肉絲	6.6	3	1.8	3.5		919.5
		照燒雞腿	6.6	3	1.6	2.9		827.5
3月5日	星期三	泰式豬肉片	6.5	3.3	1.9	3.5		940.5
		蔥香油雞	6.5	3.5	1.9	3.3		861
3月6日	星期四	日式豬排	6.6	2.8	1.9	3.5		891
		醬燒雞丁	6.5	3	2	3.8		877
3月7日	星期五	香酥喜相逢	6.1	3.5	1.6	2.9		807.5
		黃金無骨雞排	6.2	3.8	1.6	3.2		827

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

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)
3月3日	星期一	紅燒肉	蛋酥粉絲	蔥燒豆包	炸杏鮑菇	季節時蔬	6.5	3.2	1.8	3.2		932
		三杯雞					6.5	3.7	2	3.8		879.5
3月4日	星期二	京都肉絲	茄汁甜條	炸豆腐	花椰菜	季節時蔬	6.6	3	1.8	3.5		919.5
		照燒雞腿					6.6	3	1.6	2.9		827.5
3月5日	星期三	泰式豬肉片	炒冬粉	沙茶麵腸	蒜香四季豆	季節時蔬	6.5	3.3	1.9	3.5		940.5
		蔥香油雞					6.5	3.5	1.9	3.3		861
3月6日	星期四	日式豬排	塔香馬鈴薯	小瓜滑蛋	魚香茄子	季節時蔬	6.6	2.8	1.9	3.5		891
		醬燒雞丁					6.5	3	2	3.8		877
3月7日	星期五	香酥喜相逢	玉米蒸蛋	滷油豆腐	瓠瓜炒木耳	季節時蔬	6.1	3.5	1.6	2.9		807.5
		黃金無骨雞排					6.2	3.8	1.6	3.2		827

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師