

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	3月10日	星期一	沙茶豬肉	6.5	3	1.8	2.7	906.5
		鯷油雞丁	6.5	3.2	1.8	3.7	874.5	
	3月11日	星期二	浦燒鯛魚+小熱狗	6.5	3	1.6	3.7	931.5
		五香滷雞腿	6.5	3	1.6	2.2	774	
	3月12日	星期三	花枝排	6.7	3	1.6	3	899
		糖醋雞排	6.7	3.2	1.6	3.7	963.5	
3月13日	星期四	蒜泥白肉	6.5	2.8	1.8	2.4	916	
	香菇雞	6.5	3.2	1.9	2.7	816		
3月14日	星期五	和風燒肉	6.5	2.8	2.2	2.9	920.5	
	鹹酥雞	6.5	3	2.1	3.9	878		

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)
早餐店區	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	

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)
自助餐區	3月10日	星期一	沙茶豬肉	奶油玉米	蒜蓉豆腐	滷筍乾	季節時蔬	1.8	2.7		906.5
		鯷油雞丁	6.5								
	3月11日	星期二	浦燒鯛魚+小熱狗	炸南瓜	滷蛋	薑絲炒海芽	季節時蔬	1.6	3.7		931.5
		五香滷雞腿	6.5								
	3月12日	星期三	花枝排	黑胡椒甜條	百頁豆腐	五香茄子	季節時蔬	1.6	3		899
		糖醋雞排	6.7								
	3月13日	星期四	蒜泥白肉	薯不甜	回鍋豆干	豆芽菜	季節時蔬	1.8	2.4		916
		香菇雞	6.5								
	3月14日	星期五	和風燒肉	螞蟻上樹	金菇炒蛋	滷海帶	季節時蔬	2.2	2.9		920.5
		鹹酥雞	6.5								

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師