

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)
	3月17日	星期一	岩燒里肌	6.5	3	1.9	2.9		888
			蔥香油雞	6.5	3.2	2	2.7		818.5
	3月18日	星期二	豆豉豬柳	6.5	3.3	1.9	2.7		871.5
			紐澳良腿排	6.5	3.3	1.8	2.2		797
	3月19日	星期三	香煎魚排	6.6	2.8	1.8	3.5		832.5
			椒鹽脆皮雞腿	6.7	2.8	1.8	3.4		849
	3月20日	星期四	蔥爆豬肉	6.5	3.4	1.7	3.2		947.5
			糖醋雞丁	6.6	3.6	1.8	3.8		876
	3月21日	星期五	鹹豬肉	6.5	2.8	1.9	2.6		913.5
			黃金無骨雞排	6.7	3.2	1.8	3.9		887.9

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		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)
	3月17日	星期一	岩燒里肌	絲瓜粉絲	麻婆豆腐	清炒筍片	季節時蔬	6.5	3	1.9	2.9		888
			蔥香油雞					6.5	3.2	2	2.7		818.5
	3月18日	星期二	豆豉豬柳	三杯馬鈴薯	滷豆包	高麗菜	季節時蔬	6.5	3.3	1.9	2.7		871.5
			紐澳良腿排					6.5	3.3	1.8	2.2		797
	3月19日	星期三	香煎魚排	蜜汁地瓜	洋蔥炒蛋	乾扁四季豆	季節時蔬	6.6	2.8	1.8	3.5		832.5
			椒鹽脆皮雞腿					6.7	2.8	1.8	3.4		849
	3月20日	星期四	蔥爆豬肉	玉米炒蛋	麻辣鴨血	三味茄子	季節時蔬	6.5	3.4	1.7	3.2		947.5
			糖醋雞丁					6.6	3.6	1.8	3.8		876
	3月21日	星期五	鹹豬肉	香滷甜條	芹香豆乾	油燜桂竹筍	季節時蔬	6.5	2.8	1.9	2.6		913.5
			黃金無骨雞排					6.7	3.2	1.8	3.9		887.9

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師