

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24日	星期一	蒜泥白肉	6.5	2.8	2	2.1		865.5
		三杯雞	6.5	3.2	2.1	4		895.5
3月25日	星期二	打拋豬+小熟狗	6.5	3.4	1.8	3.6		1036
		熔岩拔絲雞排	6.7	3.7	1.8	3.7	0.5	962.5
3月26日	星期三	鐵路大排	6.5	3	1.8	3.1		894.5
		鹹酥雞	6.5	3.2	1.9	3.6		872.5
3月27日	星期四	香酥喜相逢	6.6	3.4	1.7	3.2		835.5
		洋葱雞丁	6.5	3.6	1.9	3.5		868.8
3月28日	星期五	醬燒豬排	6.5	2.8	1.7	3.8		948.5
		韓式烤腿排	6.5	2.8	1.7	3.3		828

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.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)	
3月24日	星期一	蒜泥白肉	炒冬粉	洋葱炒豆乾	白蘿蔔滷海結	季節時蔬	6.5	2.8	2	2.1		865.5
		三杯雞					6.5	3.2	2.1	4		895.5
3月25日	星期二	打拋豬+小熟狗	蛋酥粉絲	紅燒麵輪	炒木耳絲	季節時蔬	6.5	3.4	1.8	3.6		1036
		熔岩拔絲雞排					6.7	3.7	1.8	3.7	0.5	962.5
3月26日	星期三	鐵路大排	醬爆馬鈴薯	蕃茄豆腐	花椰菜	季節時蔬	6.5	3	1.8	3.1		894.5
		鹹酥雞					6.5	3.2	1.9	3.6		872.5
3月27日	星期四	香酥喜相逢	鹹蛋南瓜	蔥燒豆包	芝麻海芽	季節時蔬	6.6	3.4	1.7	3.2		835.5
		洋葱雞丁					6.5	3.6	1.9	3.5		868.8
3月28日	星期五	醬燒豬排	沙茶玉米	紅蘿蔔滑蛋	魚香茄子	季節時蔬	6.5	2.8	1.7	3.8		948.5
		韓式烤腿排					6.5	2.8	1.7	3.3		828

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師