

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31日	星期一	古早味控肉	6.5	2.9	1.8	2.2		903.5
辣子雞丁			6.5	3.3	1.9	3.8		871.5	
4月1日	星期二	醬爆豬肉	6	3.5	1.8	3.1		884.5	
		紐奧良腿排	6	3.5	1.6	2.6		787	
4月2日	星期三	韓式泡菜肉片	6.5	3	1.8	2.9		870.5	
		糖醋雞排	6.7	3.2	1.6	3.8		888	

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	乳品類	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
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)
	3月31日	星期一	古早味控肉	絲瓜粉絲	小魚豆干	三杯杏鮑菇	季節時蔬	6.5	2.9	1.8	2.2		903.5
辣子雞丁			6.5					3.3	1.9	3.8		871.5	
4月1日	星期二	醬爆豬肉	玉米蒸蛋	麻婆豆腐	清炒筍片	季節時蔬	6	3.5	1.8	3.1		884.5	
		紐奧良腿排					6	3.5	1.6	2.6		787	
4月2日	星期三	韓式泡菜肉片	甘梅地瓜	滷蛋	高麗菜	季節時蔬	6.5	3	1.8	2.9		870.5	
		糖醋雞排					6.7	3.2	1.6	3.8		888	

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師