

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)
	4月7日	星期一	味噌豬肉	6.5	2.5	1.8	2		815
			黃金無骨雞排	6.7	2.8	1.6	3.3		811.5
	4月8日	星期二	紅燒肉	6.5	2.8	1.9	2		914.5
			照燒雞丁	6.5	3	2.1	2.9		803
	4月9日	星期三	鐵路大排	6.5	3.3	1.6	3.6		904.5
			韓式烤腿排	6.5	3.3	1.6	3.1		816
	4月10日	星期四	起司豬排	6.1	3.8	1.9	3.1	0.5	978
			檸檬雞丁	6	4	1.9	3.4		860.5
	4月11日	星期五	香酥喜相逢	6.6	3	1.8	3.7		853.5
			蔥香油雞	6.5	3.2	1.9	2.9		834.6

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
	肉絲炒米粉			4.5	2	0.5	2	537.5
	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)
	4月7日	星期一	味噌豬肉	塔香馬鈴薯	蒸蛋	海結筍干	季節時蔬	6.5	2.5	1.8	2		815
			黃金無骨雞排					6.7	2.8	1.6	3.3		811.5
	4月8日	星期二	紅燒肉	絲瓜粉絲	百頁豆腐	炸杏鮑菇	季節時蔬	6.5	2.8	1.9	2		914.5
			照燒雞丁					6.5	3	2.1	2.9		803
	4月9日	星期三	鐵路大排	奶油玉米	茄汁豆包	炒木耳絲	季節時蔬	6.5	3.3	1.6	3.6		904.5
			韓式烤腿排					6.5	3.3	1.6	3.1		816
	4月10日	星期四	起司豬排	南瓜炒蛋	蘿蔔燒車輪	黑胡椒豆芽	季節時蔬	6.1	3.8	1.9	3.1	0.5	978
			檸檬雞丁					6	4	1.9	3.4		860.5
	4月11日	星期五	香酥喜相逢	炒冬粉	滷豆干	蒜香茄子	季節時蔬	6.6	3	1.8	3.7		853.5
			蔥香油雞					6.5	3.2	1.9	2.9		834.6

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師