

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14日	星期一	京都肉絲	6.5	3.3	1.8	3		899
		五香滷雞腿	6.5	3.3	1.6	2.4		784.5
4月15日	星期二	鹹豬肉	6.6	2.8	1.6	3.1		907.5
		蠔油雞丁	6.6	3.2	1.8	3.7		849.5
4月16日	星期三	香煎魚排	6.5	3	1.6	3.1		814.5
		椒麻雞腿	6.5	3	1.6	2.7		811.5
4月17日	星期四	古早味控肉	6	3.2	1.6	2		902
		紐奧良腿排	6	3.4	1.6	2.6		781
4月18日	星期五	蔥爆豬肉	6.5	2.8	1.9	3.2		870.5
		三杯雞	6.5	3	1.9	3.5		870

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.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

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14日	星期一	京都肉絲	薯不甜	蔥燒豆包	三杯杏鮑菇	季節時蔬	6.5	3.3	1.8	3		899
		五香滷雞腿					6.5	3.3	1.6	2.4		784.5
4月15日	星期二	鹹豬肉	蜜汁地瓜	喜相逢	花椰菜	季節時蔬	6.6	2.8	1.6	3.1		907.5
		蠔油雞丁					6.6	3.2	1.8	3.7		849.5
4月16日	星期三	香煎魚排	香滷甜條	麻婆豆腐	黑胡椒豆芽	季節時蔬	6.5	3	1.6	3.1		814.5
		椒麻雞腿					6.5	3	1.6	2.7		811.5
4月17日	星期四	古早味控肉	玉米炒蛋	麻辣鴨血	金針菇炒木耳	季節時蔬	6	3.2	1.6	2		902
		紐奧良腿排					6	3.4	1.6	2.6		781
4月18日	星期五	蔥爆豬肉	螞蟻上樹	蒸蛋	清炒四季豆	季節時蔬	6.5	2.8	1.9	3.2		870.5
		三杯雞					6.5	3	1.9	3.5		870

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師