

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28日	星期一	蜜汁烤肉	6.6	3.4	1.6	2.8		849
		香菇雞	6.5	3.6	1.8	2.7		819.5
4月29日	星期二	浦燒鯛魚+小熟狗	6	3.4	1.6	2.6		849
		辣子雞丁	6	3.6	1.6	3		793
4月30日	星期三	紅燒肉	6.5	2.9	1.6	2.8		911
		醬燒雞排	6.5	3.3	1.6	3.6		881.4
5月1日	星期四	蒜泥白肉	6.7	2.6	1.8	2.2		886
		三杯雞	6.7	2.8	1.9	3.9		916
5月2日	星期五	泰式豬肉片	6.5	2.5	1.8	2.7		821.5
		義式烤雞腿	6.5	2.5	1.8	2.6		767

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28日	星期一	蜜汁烤肉	炸南瓜	沙茶麵腸	涼拌四季	季節時蔬	6.6	3.4	1.6	2.8		849
		香菇雞					6.5	3.6	1.8	2.7		819.5
4月29日	星期二	浦燒鯛魚+小熟狗	玉米炒蛋	麻辣鴨血	滷雙色蘿蔔	季節時蔬	6	3.4	1.6	2.6		849
		辣子雞丁					6	3.6	1.6	3		793
4月30日	星期三	紅燒肉	蛋酥粉絲	蒜蓉豆腐	五香茄子	季節時蔬	6.5	2.9	1.6	2.8		911
		醬燒雞排					6.5	3.3	1.6	3.6		881.4
5月1日	星期四	蒜泥白肉	咖哩馬鈴薯	蒼蠅頭	高麗菜	季節時蔬	6.7	2.6	1.8	2.2		886
		三杯雞					6.7	2.8	1.9	3.9		916
5月2日	星期五	泰式豬肉片	甘梅地瓜	洋蔥炒蛋	炒木耳絲	季節時蔬	6.5	2.5	1.8	2.7		821.5
		義式烤雞腿					6.5	2.5	1.8	2.6		767

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師