

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)
	5月5日	星期一	香酥喜相逢	6.6	2.5	1.8	3.1		784
			黃金無骨雞排	6.7	2.8	1.8	3.7		854.1
	5月6日	星期二	紅燒肉	6.6	2.3	1.7	3.1		897
			照燒雞丁	6.6	2.7	1.9	3.6		833.5
	5月7日	星期三	鐵路大排	6.5	3	1.6	3.6		897
			韓式烤腿排	6.5	3	1.6	2.8		786
	5月8日	星期四	起司豬排	6.6	3.1	1.6	3.3	0.5	943
			檸檬雞丁	6.5	3.3	1.6	3.3		831.6
	5月9日	星期五	京都肉絲	6.5	3.3	1.8	3.2		858.5
			蔥香油雞	6.5	3.5	1.7	3		825

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)
	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)
	5月5日	星期一	香酥喜相逢	炒冬粉	蒸蛋	高麗菜	季節時蔬	6.6	2.5	1.8	3.1		784
			黃金無骨雞排					6.7	2.8	1.8	3.7		854.1
	5月6日	星期二	紅燒肉	蜜汁南瓜	蔥花蛋	五香茄子	季節時蔬	6.6	2.3	1.7	3.1		897
			照燒雞丁					6.6	2.7	1.9	3.6		833.5
	5月7日	星期三	鐵路大排	醬爆馬鈴薯	炸豆腐	豆芽菜	季節時蔬	6.5	3	1.6	3.6		897
			韓式烤腿排					6.5	3	1.6	2.8		786
	5月8日	星期四	起司豬排	蛋酥粉絲	麻辣鴨血	清炒四季豆	季節時蔬	6.6	3.1	1.6	3.3	0.5	943
			檸檬雞丁					6.5	3.3	1.6	3.3		831.6
	5月9日	星期五	京都肉絲	奶油玉米	滷豆包	花椰菜	季節時蔬	6.5	3.3	1.8	3.2		858.5
			蔥香油雞					6.5	3.5	1.7	3		825

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師