

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19日	星期一	花枝排	6.6	3	1.8	3.3		829.5
			蜜汁雞排	6.7	3.3	1.8	3.5		869.5
	5月20日	星期二	醬燒里肌	6.6	3	1.8	2.8		843
			鹹蛋雞丁	6.5	3.3	1.8	3		833
	5月21日	星期三	日式豬排	6.6	3	1.9	3.1		889
			椒鹽脆皮雞腿	6.6	3	1.9	2.8		830.5
	5月22日	星期四	和風燒肉	6.5	3	1.8	2.6		857
			蔥香油雞	6.5	3.2	1.7	2.9		820
	5月23日	星期五	沙茶豬肉	6	3.8	1.8	3.2		913
			紐奧良腿排	6	3.8	1.6	2.2		787

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19日	星期一	花枝排	三杯地瓜	海結滷豆乾	涼拌四季	季節時蔬	6.6	3	1.8	3.3		829.5
			蜜汁雞排					6.7	3.3	1.8	3.5		869.5
	5月20日	星期二	醬燒里肌	香滷甜條	三杯豆腐	滷雙色蘿蔔	季節時蔬	6.6	3	1.8	2.8		843
			鹹蛋雞丁					6.5	3.3	1.8	3		833
	5月21日	星期三	日式豬排	絲瓜粉絲	滷蛋	高麗菜	季節時蔬	6.6	3	1.9	3.1		889
			椒鹽脆皮雞腿					6.6	3	1.9	2.8		830.5
	5月22日	星期四	和風燒肉	炸南瓜	蒜蓉豆腐	豆瓣茄子	季節時蔬	6.5	3	1.8	2.6		857
			蔥香油雞					6.5	3.2	1.7	2.9		820
	5月23日	星期五	沙茶豬肉	玉米炒蛋	花生麵筋	三杯杏鮑菇	季節時蔬	6	3.8	1.8	3.2		913
			紐奧良腿排					6	3.8	1.6	2.2		787

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師