

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)	
便當區	6月2日	星期一	泰式豬肉片	6.6	3.2	1.8	2.2	862	
		黃金無骨雞排	6.7	3.5	1.8	3.8	930		
	6月3日	星期二	紅燒肉	6.6	2.8	1.7	3	947.5	
			照燒雞丁	6.6	3.2	1.9	3.5	884.6	
	6月4日	星期三	鐵路大排	6.5	3.3	1.9	2.9	880.5	
			韓式烤腿排	6.5	3.3	1.9	2.4	808.5	
	6月5日	星期四	起司豬排	6.6	3.4	1.6	3.3	0.5	965.5
			檸檬雞丁	6.5	3.6	1.6	3.3	848.7	
	6月6日	星期五	香酥喜相逢	6	3.3	1.6	3.1	781	
			三杯雞	6	3.5	1.7	2.9	785.5	

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)
早餐店區	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	

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)		
自助餐區	6月2日	星期一	泰式豬肉片	炒冬粉	麻婆豆腐	滷海帶	季節時蔬	6.6	3.2	1.8	2.2	862	
		黃金無骨雞排	6.7										3.5
	6月3日	星期二	紅燒肉	椒鹽地瓜	滷蛋	豆芽菜	季節時蔬	6.6	2.8	1.7	3	947.5	
			照燒雞丁										6.6
	6月4日	星期三	鐵路大排	塔香馬鈴薯	紅燒麵輪	花椰菜	季節時蔬	6.5	3.3	1.9	2.9	880.5	
			韓式烤腿排										6.5
	6月5日	星期四	起司豬排	蛋酥粉絲	滷豆包	高麗菜	季節時蔬	6.6	3.4	1.6	3.3	0.5	965.5
			檸檬雞丁										
	6月6日	星期五	香酥喜相逢	玉米蒸蛋	麻辣鴨血	清炒四季豆	季節時蔬	6	3.3	1.6	3.1	781	
			三杯雞										6

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師