

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)
	12月8日	星期一	滷豬排	6.5	2.8	1.6	2.3		836.5
12月9日	星期二	醬燒雞丁		6.5	3.1	1.8	3.2		830
		蜜汁烤肉		6.6	3.3	1.6	2.6		817
12月10日	星期三	紐澳良腿排		6.6	3.3	1.6	2.8		826
		味噌豬肉		6.5	3.3	2	2.9		866.5
12月11日	星期四	椒麻雞腿		6.5	3.3	2	3.6		848.5
		古早味控肉		6.5	2.8	1.7	2		881.5
12月12日	星期五	咖哩雞		6.7	3.2	1.9	2.4		816.5
		蔥爆豬肉		6.5	3.3	1.7	2.9		958
		泰式雞排		6.5	3.6	1.6	3.3		913.5

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)
	12月8日	星期一	滷豬排	薯不甜	皮蛋豆腐	薑絲炒海芽	季節時蔬	6.5	2.8	1.6	2.3		836.5
12月9日	星期二	醬燒雞丁						6.5	3.1	1.8	3.2		830
		蜜汁烤肉		糖醋甜條	沙茶麵腸	醬香茄子	季節時蔬	6.6	3.3	1.6	2.6		817
12月10日	星期三	紐澳良腿排						6.6	3.3	1.6	2.8		826
		味噌豬肉		螞蟻上樹	回鍋豆干	涼拌木耳絲	季節時蔬	6.5	3.3	2	2.9		866.5
12月11日	星期四	椒麻雞腿						6.5	3.3	2	3.6		848.5
		古早味控肉		三杯地瓜	滷蛋	炸杏鮑菇	季節時蔬	6.5	2.8	1.7	2		881.5
12月12日	星期五	咖哩雞						6.7	3.2	1.9	2.4		816.5
		蔥爆豬肉		鹹蛋南瓜	百頁豆腐	滷海帶	季節時蔬	6.5	3.3	1.7	2.9		958
		泰式雞排						6.5	3.6	1.6	3.3		913.5

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師