

| 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 |
| | | | 醬燒雞丁 | 6.5 | 3.1 | 1.8 | 3.2 | | 830 |
| | 12月9日 | 星期二 | 蜜汁烤肉 | 6.6 | 3.3 | 1.6 | 2.6 | | 817 |
| | | | 紐澳良腿排 | 6.6 | 3.3 | 1.6 | 2.8 | | 826 |
| | 12月10日 | 星期三 | 味噌豬肉 | 6.5 | 3.3 | 2 | 2.9 | | 866.5 |
| | | | 椒麻雞腿 | 6.5 | 3.3 | 2 | 3.6 | | 848.5 |
| | 12月11日 | 星期四 | 古早味控肉 | 6.5 | 2.8 | 1.7 | 2 | | 881.5 |
| | | | 咖哩雞 | 6.7 | 3.2 | 1.9 | 2.4 | | 816.5 |
| | 12月12日 | 星期五 | 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.鯖魚起司蛋餅＋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 |
| | | | 醬燒雞丁 | | | | | 6.5 | 3.1 | 1.8 | 3.2 | | 830 |
| | 12月9日 | 星期二 | 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 |
| | | | 紐澳良腿排 | | | | | 6.6 | 3.3 | 1.6 | 2.8 | | 826 |
| | 12月10日 | 星期三 | 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 |
| | | | 椒麻雞腿 | | | | | 6.5 | 3.3 | 2 | 3.6 | | 848.5 |
| | 12月11日 | 星期四 | 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 |
| | | | 咖哩雞 | | | | | 6.7 | 3.2 | 1.9 | 2.4 | | 816.5 |
| | 12月12日 | 星期五 | 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