

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15日	星期一	花枝排	6.5	3	1.6	3.1		799.5
			韓式烤腿排	6.5	3	1.6	2.1		754.5
	12月16日	星期二	醬燒里肌	6.1	3.5	1.6	2.9		825
			檸檬雞丁	6	3.8	1.6	3.3		855.5
	12月17日	星期三	和風燒肉	6.5	2.5	1.8	2.7		834
			照燒雞腿	6.5	2.5	1.6	2.9		775.5
	12月18日	星期四	香酥喜相逢	6.6	3.4	1.6	3.4		852.2
			三杯雞	6.6	3.6	1.7	3.8		891.5
	12月19日	星期五	沙茶豬肉	6.5	2.8	2	3.5		886.5
			辣子雞丁	6.5	3.1	2	3.9		872.7

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15日	星期一	花枝排	香滷甜條	滷油豆腐	清炒筍片	季節時蔬	6.5	3	1.6	3.1		799.5
			韓式烤腿排					6.5	3	1.6	2.1		754.5
	12月16日	星期二	醬燒里肌	南瓜炒蛋	蒜蓉豆腐	高麗菜	季節時蔬	6.1	3.5	1.6	2.9		825
			檸檬雞丁					6	3.8	1.6	3.3		855.5
	12月17日	星期三	和風燒肉	奶油玉米	蒸蛋	黑胡椒豆芽	季節時蔬	6.5	2.5	1.8	2.7		834
			照燒雞腿					6.5	2.5	1.6	2.9		775.5
	12月18日	星期四	香酥喜相逢	蜜汁地瓜	花生麵筋	鹹蛋杏鮑菇	季節時蔬	6.6	3.4	1.6	3.4		852.2
			三杯雞					6.6	3.6	1.7	3.8		891.5
	12月19日	星期五	沙茶豬肉	塔香馬鈴薯	金菇炒蛋	魚香茄子	季節時蔬	6.5	2.8	2	3.5		886.5
			辣子雞丁					6.5	3.1	2	3.9		872.7

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師