

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22日	星期一	香煎魚排	6.6	3	1.8	3.4	825
		蔥香油雞	6.6	3	1.9	2.7	811
12月23日	星期二	京都肉絲	6	3.3	1.8	2.9	793.5
		蠔油雞丁	6	3.6	1.8	3.3	811.5
12月24日	星期三	紅燒肉	6.5	2.8	1.8	2.8	920
		醬燒雞排	6.6	3.3	1.8	3.4	884.4
12月26日	星期五	泰式豬肉片	6.7	2.9	1.8	3	881
		五香滷雞腿	6.7	2.9	1.8	2.7	795

麵食	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)
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)
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.鮭魚起司蛋餅+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)
12月22日	星期一	香煎魚排	炸南瓜	海結滷豆乾	涼拌四季	季節時蔬	6.6	3	1.8	3.4	825
		蔥香油雞					6.6	3	1.9	2.7	811
12月23日	星期二	京都肉絲	玉米蒸蛋	糖醋豆包	花椰菜	季節時蔬	6	3.3	1.8	2.9	793.5
		蠔油雞丁					6	3.6	1.8	3.3	811.5
12月24日	星期三	紅燒肉	絲瓜粉絲	三杯豆腐	滷雙色蘿蔔	季節時蔬	6.5	2.8	1.8	2.8	920
		醬燒雞排					6.6	3.3	1.8	3.4	884.4
12月26日	星期五	泰式豬肉片	咖哩馬鈴薯	麻辣鴨血	油燻桂竹筍	季節時蔬	6.7	2.9	1.8	3	881
		五香滷雞腿					6.7	2.9	1.8	2.7	795

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師