

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)
3月2日	星期一	鐵路大排	6.5	3.8	1.6	2.5		911.5
		蔥香油雞	6.5	3.8	1.7	2		815.5
3月3日	星期二	醬燒里肌	6.6	3	1.6	3.1		941.5
		紐澳良腿排	6.6	3	1.6	2.6		844
3月4日	星期三	味噌豬肉	6.5	2.8	2.2	2.9		892.5
		椒麻雞腿	6.5	2.8	2	3.6		849
3月5日	星期四	古早味控肉	6.5	2.8	1.8	2.9		924.5
		咖哩雞	6.7	3.2	2	3.1		856.9
3月6日	星期五	蔥爆豬肉	6.5	3.6	1.8	3		923
		醬燒雞排	6.7	3.9	1.7	3.6		907.5

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.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)	
3月2日	星期一	鐵路大排	玉米蒸蛋	滷豆包	花椰菜	季節時蔬	6.5	3.8	1.6	2.5		911.5
		蔥香油雞					6.5	3.8	1.7	2		815.5
3月3日	星期二	醬燒里肌	糖醋甜條	百頁豆腐	醬香茄子	季節時蔬	6.6	3	1.6	3.1		941.5
		紐澳良腿排					6.6	3	1.6	2.6		844
3月4日	星期三	味噌豬肉	螞蟻上樹	金菇炒蛋	涼拌木耳絲	季節時蔬	6.5	2.8	2.2	2.9		892.5
		椒麻雞腿					6.5	2.8	2	3.6		849
3月5日	星期四	古早味控肉	三杯地瓜	洋蔥炒豆乾	油燻桂竹筍	季節時蔬	6.5	2.8	1.8	2.9		924.5
		咖哩雞					6.7	3.2	2	3.1		856.9
3月6日	星期五	蔥爆豬肉	鹹蛋南瓜	紅燒麵輪	豆芽菜	季節時蔬	6.5	3.6	1.8	3		923
		醬燒雞排					6.7	3.9	1.7	3.6		907.5

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師