

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)
	3月9日	星期一	花枝排	6.7	3	1.8	2.5	/	806.5
三杯雞			6.7	3.3	1.9	2.8	/	840.5	
3月10日	星期二	糖醋里肌	6.6	3	2	2.5	/	804.5	
		泰式雞排	6.6	3.3	1.8	3.1	/	844.5	
3月11日	星期三	和風燒肉	6.5	3	1.8	2.7	/	891.5	
		鹹蛋雞丁	6.5	3.3	1.8	3.6	/	876.5	
3月12日	星期四	日式豬排	6.5	3.8	1.6	3.6	/	999	
		五香滷雞腿	6.5	3.8	1.6	2.5	/	854.5	
3月13日	星期五	沙茶豬肉	6.5	3.3	2.1	3.3	/	920	
		辣子雞丁	6.5	3.6	1.9	3.5	/	876	

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	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)
	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
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	

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)
	3月9日	星期一	花枝排	咖哩馬鈴薯	滷油豆腐	海結筍干	季節時蔬	6.7	3	1.8	2.5	/
三杯雞			6.7					3.3	1.9	2.8	/	840.5
3月10日	星期二	糖醋里肌	絲瓜粉絲	滷蛋	高麗菜	季節時蔬	6.6	3	2	2.5	/	804.5
		泰式雞排					6.6	3.3	1.8	3.1	/	844.5
3月11日	星期三	和風燒肉	炸南瓜	蒜蓉豆腐	滷雙色蘿蔔	季節時蔬	6.5	3	1.8	2.7	/	891.5
		鹹蛋雞丁					6.5	3.3	1.8	3.6	/	876.5
3月12日	星期四	日式豬排	玉米炒蛋	花生麵筋	三杯杏鮑菇	季節時蔬	6.5	3.8	1.6	3.6	/	999
		五香滷雞腿					6.5	3.8	1.6	2.5	/	854.5
3月13日	星期五	沙茶豬肉	炒冬粉	蔥燒豆包	滷海帶	季節時蔬	6.5	3.3	2.1	3.3	/	920
		辣子雞丁					6.5	3.6	1.9	3.5	/	876

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師