

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16日	星期一	京都肉絲	6.5	3.3	2	2.9		883
韓式烤腿排			6.5	3.3	1.8	2.2		823.4	
3月17日	星期二	浦燒鯛魚+小熱狗	6.5	3.3	1.6	3.1		915	
		洋蔥雞丁	6.5	3.6	1.8	3.7		889.7	
3月18日	星期三	紅燒肉	6.5	2.8	1.7	2.8		889.5	
		黃金無骨雞排	6.5	3.3	1.7	3.6		874	
3月19日	星期四	蒜泥白肉	6.5	3.1	1.7	2.2		906.5	
		蔥香油雞	6.5	3.3	1.8	3.1		854	
3月20日	星期五	滷豬排	6.5	3.2	1.8	2.3		859.5	
		椒鹽脆皮雞腿	6.5	3.2	1.8	3.4		829	

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16日	星期一	京都肉絲	鹹蛋南瓜	海結滷豆乾	涼拌四季	季節時蔬	6.5	3.3	2	2.9		883
韓式烤腿排			6.5					3.3	1.8	2.2		823.4	
3月17日	星期二	浦燒鯛魚+小熱狗	香滷甜條	沙茶麵腸	雪菜筍片	季節時蔬	6.5	3.3	1.6	3.1		915	
		洋蔥雞丁					6.5	3.6	1.8	3.7		889.7	
3月18日	星期三	紅燒肉	醬爆馬鈴薯	蕃茄豆腐	芝麻海芽	季節時蔬	6.5	2.8	1.7	2.8		889.5	
		黃金無骨雞排					6.5	3.3	1.7	3.6		874	
3月19日	星期四	蒜泥白肉	薯不甜	香菇麵輪	豆瓣茄子	季節時蔬	6.5	3.1	1.7	2.2		906.5	
		蔥香油雞					6.5	3.3	1.8	3.1		854	
3月20日	星期五	滷豬排	蛋酥粉絲	麻辣鴨血	花椰菜	季節時蔬	6.5	3.2	1.8	2.3		859.5	
		椒鹽脆皮雞腿					6.5	3.2	1.8	3.4		829	

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師