

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23日	星期一	高麗菜燉豬肉 鹹酥雞	6.6	3	1.8	2	/	837
3月24日	星期二	香酥喜相逢 熔岩拔絲雞排	6.5	3.5	1.6	3.1	/	844.5	
3月25日	星期三	鹹豬肉 檸檬雞丁	6.5	2.6	2.1	3.5	/	925	
3月26日	星期四	黑椒肉排 紐澳良腿排	6.5	3.8	1.6	3.2	/	924	
3月27日	星期五	豆豉豬柳 三杯雞	6.5	3.3	2	2.8	/	895	
			6.5	3.6	2	3.2	/	865	

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)
	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		

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23日	星期一	高麗菜燉豬肉 鹹酥雞	蜜汁地瓜	滷豆干	白蘿蔔滷海結	季節時蔬	6.6	3	1.8	2	/
3月24日	星期二	香酥喜相逢 熔岩拔絲雞排	玉米蒸蛋	滷油豆腐	瓠瓜炒木耳	季節時蔬	6.6	3.3	1.6	3	/	868
3月25日	星期三	鹹豬肉 檸檬雞丁	螞蟻上樹	小瓜滑蛋	豆芽菜	季節時蔬	6.5	3.5	1.6	3.1	/	844.5
3月26日	星期四	黑椒肉排 紐澳良腿排	南瓜炒蛋	糖醋豆包	蒜香茄子	季節時蔬	6.7	3.8	1.6	3.4	/	897.6
3月27日	星期五	豆豉豬柳 三杯雞	塔香馬鈴薯	白菜麵筋	紅燒杏鮑菇	季節時蔬	6.5	2.6	2.1	3.5	/	925
							6.5	3.1	2	4	/	902
							6.5	3.8	1.6	3.2	/	924
							6.5	3.8	1.6	2.7	/	863.5
							6.5	3.3	2	2.8	/	895
							6.5	3.6	2	3.2	/	865

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師