

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)
4月13日	星期一	沙茶豬肉	6.6	3.3	2	2.7		897.5
		蔥香油雞	6.6	3.5	1.8	1.9		809.5
4月14日	星期二	日式豬排	6.7	3.3	1.8	3.8		949
		紐澳良腿排	6.5	3.3	1.8	2.7		826.1
4月15日	星期三	味噌豬肉	6.5	3	1.6	3.4		888
		椒鹽脆皮雞腿	6.6	3	1.6	3.7		857.5
4月16日	星期四	古早味控肉	6.5	3.3	1.6	2.2		924
		醬燒雞丁	6.5	3.8	1.6	3.7		908.5
4月17日	星期五	香煎魚排	6.6	3.3	1.6	3.4		853
		咖哩雞	6.8	3.6	1.7	2.6		869.5

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)
4月13日	星期一	沙茶豬肉	蜜汁地瓜	蘿蔔燒車輪	芝麻四季豆	季節時蔬	6.6	3.3	2	2.7		897.5
		蔥香油雞					6.6	3.5	1.8	1.9		809.5
4月14日	星期二	日式豬排	炒冬粉	滷豆包	花椰菜	季節時蔬	6.7	3.3	1.8	3.8		949
		紐澳良腿排					6.5	3.3	1.8	2.7		826.1
4月15日	星期三	味噌豬肉	奶油玉米	滷蛋	高麗菜	季節時蔬	6.5	3	1.6	3.4		888
		椒鹽脆皮雞腿					6.6	3	1.6	3.7		857.5
4月16日	星期四	古早味控肉	南瓜炒蛋	麻婆豆腐	海結筍干	季節時蔬	6.5	3.3	1.6	2.2		924
		醬燒雞丁					6.5	3.8	1.6	3.7		908.5
4月17日	星期五	香煎魚排	糖醋甜條	三杯麵腸	豆芽菜	季節時蔬	6.6	3.3	1.6	3.4		853
		咖哩雞					6.8	3.6	1.7	2.6		869.5

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師