

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)
	5月11日	星期一	打拋豬肉+熱狗	6.5	2.5	1.6	3.4		910.5
照燒雞丁			6.5	2.8	1.8	3.4		821	
5月12日	星期二	鹹豬肉	6.5	2.8	1.7	3.1		917	
		咖哩雞	6.7	3.3	1.8	2.8		821.5	
5月13日	星期三	花枝排	6.6	3.2	1.7	3.6		842.5	
		五香滷雞腿	6.5	3.2	1.7	2.3		793	
5月14日	星期四	鐵路大排	6.5	3	1.7	3.2		881.5	
		糖醋雞丁	6.6	3.3	1.9	3.9		883	

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)
	5月11日	星期一	打拋豬肉+熱狗	椒鹽甜條	蒸蛋	滷雙色蘿蔔	季節時蔬	6.5	2.5	1.6	3.4
照燒雞丁			6.5					2.8	1.8	3.4	821
5月12日	星期二	鹹豬肉	沙茶玉米	滷豆干	花椰菜	季節時蔬	6.5	2.8	1.7	3.1	917
		咖哩雞					6.7	3.3	1.8	2.8	821.5
5月13日	星期三	花枝排	蛋酥粉絲	麻辣鴨血	清炒筍片	季節時蔬	6.6	3.2	1.7	3.6	842.5
		五香滷雞腿					6.5	3.2	1.7	2.3	793
5月14日	星期四	鐵路大排	三杯馬鈴薯	紅燒豆腐	金針菇炒木耳	季節時蔬	6.5	3	1.7	3.2	881.5
		糖醋雞丁					6.6	3.3	1.9	3.9	883

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師