

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18日	星期一	糖醋里肌	6.1	3.9	2	3.1	889.5
		椒麻雞腿	6	3.8	1.8	2.7	833.5
5月19日	星期二	香煎魚排	6.5	3.6	1.8	3.5	873.5
		黃金無骨雞排	6.7	3.9	1.8	3.9	943
5月20日	星期三	蒜泥白肉	6.6	3.2	1.9	2.5	942
		蠔油雞丁	6.6	3.5	2	4.2	928.5
5月21日	星期四	黑椒肉排	6.5	3	1.8	3.1	864.5
		蔥香油雞	6.5	3.2	1.9	3.1	834
5月22日	星期五	和風燒肉	6.5	3.3	2	2.3	905.5
		鹹酥雞	6.5	3.6	1.9	3.8	889.5

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)
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)		
5月18日	星期一	糖醋里肌	玉米蒸蛋	蘿蔔燒車輪	塔香茄子	季節時蔬	6.1	3.9	2	3.1	889.5
		椒麻雞腿					6	3.8	1.8	2.7	833.5
5月19日	星期二	香煎魚排	螞蟻上樹	滷豆包	芝麻海芽	季節時蔬	6.5	3.6	1.8	3.5	873.5
		黃金無骨雞排					6.7	3.9	1.8	3.9	943
5月20日	星期三	蒜泥白肉	炸南瓜	回鍋豆乾	瓠瓜炒木耳	季節時蔬	6.6	3.2	1.9	2.5	942
		蠔油雞丁					6.6	3.5	2	4.2	928.5
5月21日	星期四	黑椒肉排	薯不甜	番茄豆腐	黑胡椒豆芽	季節時蔬	6.5	3	1.8	3.1	864.5
		蔥香油雞					6.5	3.2	1.9	3.1	834
5月22日	星期五	和風燒肉	醬爆馬鈴薯	花生麵筋	高麗菜	季節時蔬	6.5	3.3	2	2.3	905.5
		鹹酥雞					6.5	3.6	1.9	3.8	889.5

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師