

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25日	星期一	蜜汁烤肉	6.6	3	2	2.8		848
		咖哩雞	6.7	3.3	2.1	3		871
5月26日	星期二	古早味控肉	6.5	3.5	1.7	2.2		946.5
		紐奧良腿排	6.5	3.5	1.6	2.7		809
5月27日	星期三	浦燒鯛魚+熱狗	6.5	3	1.6	2.9		865.5
		照燒雞丁	6.5	3.3	1.8	3.5		872
5月28日	星期四	豆豉豬柳	6.5	3.3	2	3.1		875.5
		醬爆雞腿	6.5	3.3	1.8	3.4		851
5月29日	星期五	日式豬排	6.5	3	1.6	3		870
		檸檬雞丁	6.5	3.3	1.6	3.3		841.5

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)
5月25日	星期一	蜜汁烤肉	炒冬粉	紅蘿蔔炒蛋	乾扁四季豆	季節時蔬	6.6	3	2	2.8	848
		咖哩雞					6.7	3.3	2.1	3	871
5月26日	星期二	古早味控肉	鹹蛋南瓜	小魚豆乾	滷海帶	季節時蔬	6.5	3.5	1.7	2.2	946.5
		紐奧良腿排					6.5	3.5	1.6	2.7	809
5月27日	星期三	浦燒鯛魚+熱狗	三杯地瓜	滷蛋	炒木耳絲	季節時蔬	6.5	3	1.6	2.9	865.5
		照燒雞丁					6.5	3.3	1.8	3.5	872
5月28日	星期四	豆豉豬柳	絲瓜粉絲	糖醋豆包	炸杏鮑菇	季節時蔬	6.5	3.3	2	3.1	875.5
		醬爆雞腿					6.5	3.3	1.8	3.4	851
5月29日	星期五	日式豬排	起司玉米	麻婆豆腐	青花菜	季節時蔬	6.5	3	1.6	3	870
		檸檬雞丁					6.5	3.3	1.6	3.3	841.5

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師