

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)
6月8日	星期一	古早味控肉	6.5	3.4	1.7	2	927.5
		蠔油雞丁	6.5	3.7	1.9	3.7	909.5
6月9日	星期二	蒜泥白肉	6.5	3	1.8	2	890
		紐澳良腿排	6.5	3	1.8	2.6	797
6月10日	星期三	鐵路大排	6.8	3	1.8	3	896
		蔥香油雞	6.8	3.3	1.9	2.8	847.5
6月11日	星期四	香煎魚排	6.5	3	1.6	3.2	870
		椒鹽脆皮雞腿	6.5	3	1.6	3.5	892.5
6月12日	星期五	打拋豬肉+熱狗	6.5	3.8	2	3.2	1067
		鹹酥雞	6.5	3.9	1.8	3.8	905

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)	
6月8日	星期一	三杯馬鈴薯	花生麵筋	黑胡椒豆芽	季節時蔬	6.5	3.4	1.7	2	927.5
6月9日	星期二	薯不甜	海結滷豆乾	滷筍乾	季節時蔬	6.5	3	1.8	2	890
6月10日	星期三	糖醋甜條	咖哩鳥蛋	花椰菜	季節時蔬	6.8	3	1.8	3	896
6月11日	星期四	炸南瓜	百頁豆腐	高麗菜	季節時蔬	6.5	3	1.6	3.2	870
6月12日	星期五	螞蟻上樹	滷豆包	滷海帶	季節時蔬	6.5	3.8	2	3.2	1067

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師