

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15日	星期一	和風燒肉	6.5	3.5	2	2.8		946
		檸檬雞丁	6.5	3.6	1.8	3.7		900.5
6月16日	星期二	糖醋里肌	6.6	3.2	2	3.5		893.5
		黃金無骨雞排	6.7	3.3	1.8	3.7		878.5
6月17日	星期三	香酥喜相逢	6.6	3	1.6	3.1		815.5
		三杯雞	6.6	3.3	1.7	3.4		855.5
6月18日	星期四	鹹豬肉	6.5	3.3	1.8	3.6		1008.5
		椒麻雞腿	6.5	3.3	1.7	4		908.5

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)
6月15日	星期一	和風燒肉	蛋酥粉絲	滷油豆腐	紅燒杏鮑菇	季節時蔬	6.5	3.5	2	2.8	946
		檸檬雞丁					6.5	3.6	1.8	3.7	900.5
6月16日	星期二	糖醋里肌	塔香馬鈴薯	回鍋豆干	芝麻海芽	季節時蔬	6.6	3.2	2	3.5	893.5
		黃金無骨雞排					6.7	3.3	1.8	3.7	878.5
6月17日	星期三	香酥喜相逢	蜜汁地瓜	滷蛋	瓠瓜炒木耳	季節時蔬	6.6	3	1.6	3.1	815.5
		三杯雞					6.6	3.3	1.7	3.4	855.5
6月18日	星期四	鹹豬肉	沙茶玉米	紅燒麵輪	豆瓣茄子	季節時蔬	6.5	3.3	1.8	3.6	1008.5
		椒麻雞腿					6.5	3.3	1.7	4	908.5

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師