

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)
	9月7日	星期一	香酥喜相逢	6.5	3.3	1.6	2.7	0.5	858
			黃金無骨雞排	6.7	3.7	1.6	3		847.5
	9月8日	星期二	蔥爆豬肉	6.7	2.9	2	3.4		875
			三杯雞	6.7	3.2	1.9	3.8		863.5
	9月9日	星期三	鐵路大排	6.5	3.1	1.6	3.8		914
			蔥香油雞	6.5	3.3	1.7	3.3		860.5
	9月10日	星期四	豆豉豬柳	6.5	3.2	2.2	3.5		907.5
			檸檬雞丁	6.5	3.5	2	3.7		899
	9月11日	星期五	打拋豬肉+熱狗	6.5	3.5	1.6	3.7		1029
			五香滷雞腿	6.5	3	1.6	2.2		789

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	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.鮪魚起司蛋餅＋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)
	9月7日	星期一	香酥喜相逢	起司玉米	滷豆包	滷海帶	季節時蔬	6.5	3.3	1.6	2.7	0.5	858
			黃金無骨雞排					6.7	3.7	1.6	3		847.5
	9月8日	星期二	蔥爆豬肉	咖哩馬鈴薯	麻辣鴨血	花椰菜	季節時蔬	6.7	2.9	2	3.4		875
			三杯雞					6.7	3.2	1.9	3.8		863.5
	9月9日	星期三	鐵路大排	炸南瓜	三杯豆腐	豆芽菜	季節時蔬	6.5	3.1	1.6	3.8		914
			蔥香油雞					6.5	3.3	1.7	3.3		860.5
	9月10日	星期四	豆豉豬柳	螞蟻上樹	滷蛋	高麗菜	季節時蔬	6.5	3.2	2.2	3.5		907.5
			檸檬雞丁					6.5	3.5	2	3.7		899
	9月11日	星期五	打拋豬肉+熱狗	蜜汁地瓜	麻婆豆腐	紅燒杏鮑菇	季節時蔬	6.5	3.5	1.6	3.7		1029
			五香滷雞腿					6.5	3	1.6	2.2		789

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師