

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14日	星期一	京都肉絲	6	3.5	1.9	3.4		830.5
			咖哩雞	6.4	3.7	1.9	2.6		834.5
	9月15日	星期二	沙茶豬肉	6.5	3.3	1.9	3.7		916.5
			韓式烤腿排	6.5	3.3	1.8	2.6		798.5
	9月16日	星期三	黑椒肉排	6.5	3.6	1.6	2.8		891
			糖醋雞丁	6.6	3.9	1.8	3.8		912
	9月17日	星期四	和風燒肉	6.5	3	1.8	3.2		869
			照燒雞腿	6.5	3	1.6	2.7		796.5
	9月18日	星期五	香煎魚排	6.5	2.5	1.8	3.2		789
			辣子雞丁	6.5	2.8	1.8	3.5		825.5

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14日	星期一	京都肉絲	玉米炒蛋	滷豆腐海結	清炒筍片	季節時蔬	6	3.5	1.9	3.4		830.5
			咖哩雞					6.4	3.7	1.9	2.6		834.5
	9月15日	星期二	沙茶豬肉	炒冬粉	蔥燒豆包	滷雙色蘿蔔	季節時蔬	6.5	3.3	1.9	3.7		916.5
			韓式烤腿排					6.5	3.3	1.8	2.6		798.5
	9月16日	星期三	黑椒肉排	鹹蛋南瓜	花生麵筋	黑胡椒豆芽	季節時蔬	6.5	3.6	1.6	2.8		891
			糖醋雞丁					6.6	3.9	1.8	3.8		912
	9月17日	星期四	和風燒肉	三杯地瓜	家常豆腐	涼拌木耳絲	季節時蔬	6.5	3	1.8	3.2		869
			照燒雞腿					6.5	3	1.6	2.7		796.5
	9月18日	星期五	香煎魚排	黑胡椒甜條	洋蔥炒蛋	芝麻海芽	季節時蔬	6.5	2.5	1.8	3.2		789
			辣子雞丁					6.5	2.8	1.8	3.5		825.5

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師