

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)
1月5日	星期一	浦燒鯛魚+小熱狗	6.6	2.5	1.6	2.7		836
		黃金無骨雞排	6.7	2.8	1.6	3.2		821
1月6日	星期二	紅燒肉	6.5	2.8	1.6	2.3		934.5
		糖醋雞丁	6.6	3.3	1.8	3.3		903
1月7日	星期三	沙茶豬肉	6	3.8	1.8	3.3		879.5
		椒麻雞腿	6	3.8	1.6	3		815.4
1月8日	星期四	古早味控肉	6.5	2.7	1.8	2.2		869
		鹹酥雞	6.5	3.1	1.8	4		850.5
1月9日	星期五	起司豬排	6.6	3	1.6	3.3	0.5	950.5
		蔥香油雞	6.5	3.2	1.7	2.6		822.5

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)	
1月5日	星期一	浦燒鯛魚+小熱狗	蜜汁地瓜	蒸蛋	炒木耳絲	季節時蔬	6.6	2.5	1.6	2.7		836
		黃金無骨雞排					6.7	2.8	1.6	3.2		821
1月6日	星期二	紅燒肉	香滷甜條	百頁豆腐	黑胡椒豆芽	季節時蔬	6.5	2.8	1.6	2.3		934.5
		糖醋雞丁					6.6	3.3	1.8	3.3		903
1月7日	星期三	沙茶豬肉	南瓜炒蛋	茄汁豆包	花椰菜	季節時蔬	6	3.8	1.8	3.3		879.5
		椒麻雞腿					6	3.8	1.6	3		815.4
1月8日	星期四	古早味控肉	炒冬粉	麻辣鴨血	海結筍干	季節時蔬	6.5	2.7	1.8	2.2		869
		鹹酥雞					6.5	3.1	1.8	4		850.5
1月9日	星期五	起司豬排	塔香馬鈴薯	滷油豆腐	豆瓣茄子	季節時蔬	6.6	3	1.6	3.3	0.5	950.5
		蔥香油雞					6.5	3.2	1.7	2.6		822.5

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師