

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12日	星期一	香酥喜相逢	6	3.3	1.6	3.1	797.5
		咖哩雞	6.2	3.5	1.8	2.3	806.5
1月13日	星期二	蒜泥白肉	6.5	3	1.6	2.2	864
		紐澳良腿排	6.5	3	1.6	2.6	792
1月14日	星期三	蔥爆豬肉	6.5	3	1.7	3.1	877
		蠔油雞丁	6.5	3.2	1.8	3.5	865.5
1月15日	星期四	紅燒肉	6.5	2.6	2	3.1	943.5
		五香滷雞腿	6.5	2.8	2	2.2	800

麵食	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)
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)	
1月12日	星期一	玉米蒸蛋	麻婆豆腐	三杯杏鮑菇	季節時蔬	6	3.3	1.6	3.1	797.5
	咖哩雞									6.2
1月13日	星期二	薯不甜	辣拌豆干	芝麻海芽	季節時蔬	6.5	3	1.6	2.2	864
	紐澳良腿排									6.5
1月14日	星期三	醬爆馬鈴薯	滷蛋	蒜香四季豆	季節時蔬	6.5	3	1.7	3.1	877
	蠔油雞丁									6.5
1月15日	星期四	絲瓜粉絲	番茄炒蛋	魚香茄子	季節時蔬	6.5	2.6	2	3.1	943.5
	五香滷雞腿									6.5

主：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師