

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)
	4月7日	星期二	起司豬排	6.5	2.8	1.7	3.1		861
黃金無骨雞排			6.6	3.1	1.7	3.4		843.5	
4月8日	星期三	紅燒肉	6.5	3	1.6	3.6		927	
		韓式烤腿排	6.5	3	1.6	2.5		787.5	
4月9日	星期四	花枝排	6	3.4	1.6	2.9		777.5	
		鹹酥雞	6	3.7	1.6	3.2		826	
4月10日	星期五	糖醋里肌	6.7	3	2	3.6		885	
		檸檬雞丁	6.7	3.3	1.8	3.5		869.5	

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	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)
	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
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	

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)
	4月7日	星期二	起司豬排	三杯地瓜	皮蛋豆腐	五香茄子	季節時蔬	6.5	2.8	1.7	3.1		861
黃金無骨雞排			6.6					3.1	1.7	3.4		843.5	
4月8日	星期三	紅燒肉	薯不甜	滷豆干	金針菇炒木耳	季節時蔬	6.5	3	1.6	3.6		927	
		韓式烤腿排					6.5	3	1.6	2.5		787.5	
4月9日	星期四	花枝排	玉米蒸蛋	麻辣鴨血	滷筍乾	季節時蔬	6	3.4	1.6	2.9		777.5	
		鹹酥雞					6	3.7	1.6	3.2		826	
4月10日	星期五	糖醋里肌	咖哩馬鈴薯	滷油豆腐	大瓜川耳杏鮑菇	季節時蔬	6.7	3	2	3.6		885	
		檸檬雞丁					6.7	3.3	1.8	3.5		869.5	

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師