

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)
	11月2日	星期一	沙茶豬肉	6.5	3	1.6	2.8		861
			黃金無骨雞排	6.6	3.3	1.4	3.4		854.6
	11月3日	星期二	古早味控肉	6.6	3.1	1.3	2		910
			咖哩雞	6.7	3.5	1.5	2.7		838
	11月4日	星期三	香煎魚排	6.6	2.8	1.7	3.5		830
			蔥香油雞	6.6	3.1	1.8	2.7		823.8
	11月5日	星期四	豆豉豬柳	6	3.4	1.4	2.9		806.5
			蠔油雞丁	6	3.7	1.4	3		793.5
	11月6日	星期五	醬燒豬排	7	3	1.2	3.5		917.5
			檸檬雞腿	7	3	1.2	3.2		865

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)
	11月2日	星期一	沙茶豬肉	茄汁馬鈴薯絲	滷豆腐海結	蒜香茄子	季節時蔬	6.5	3	1.6	2.8		861
			黃金無骨雞排					6.6	3.3	1.4	3.4		854.6
	11月3日	星期二	古早味控肉	三杯地瓜	茄汁豆包	小黃瓜拌木耳	季節時蔬	6.6	3.1	1.3	2		910
			咖哩雞					6.7	3.5	1.5	2.7		838
	11月4日	星期三	香煎魚排	螞蟻上樹	番茄炒蛋	滷海帶	季節時蔬	6.6	2.8	1.7	3.5		830
			蔥香油雞					6.6	3.1	1.8	2.7		823.8
	11月5日	星期四	豆豉豬柳	玉米蒸蛋	麻辣鴨血	炸杏鮑菇	季節時蔬	6	3.4	1.4	2.9		806.5
			蠔油雞丁					6	3.7	1.4	3		793.5
	11月6日	星期五	醬燒豬排	柴魚米血	三杯豆腐	清炒四季豆	季節時蔬	7	3	1.2	3.5		917.5
			檸檬雞腿					7	3	1.2	3.2		865

備註：採用的豬肉皆為國產豬肉(產地：臺灣)

莊雅惠營養師