

			碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	糖 (克)	熱量 (大卡)
早餐	自助	1 蔥抓餅	45	6	10		294
		2 蘿蔔糕	38	5	10		260
		3 肉鬆蛋餅	30	15	15		313
		4 玉米蛋餅	30	11	13		277
		5 起司蛋餅	30	15	15		313
		6 豬肉蛋漢堡	45	20	18		418
		7 起司蛋漢堡	45	17	15		381
		8 紅茶	0	0	0	20	80
		9 奶茶	0	0	2	20	98
		10 冬瓜茶	0	0	0	25	100
午晚餐	自助	1 主菜- 滷雞腿排	0	21	23	5	307
		2 主菜- 烤雞腿	0	21	23	5	307
		3 主菜- 鐵路大排	0	21	25	5	329
		4 主菜- 黑胡椒肉絲	0	21	25	5	329
		5 副菜- 炸豆腐	0	7	13		141
		6 副菜- 紅蘿蔔炒蛋	6	8	13		168
		7 副菜- 柳葉魚*2	15	16	20		304
		8 青菜- 炒青菜	6	1	3		50
		9 鹹湯- 冬瓜湯	6	1	3		50
		10 甜湯- 綠豆湯	15	2	0	10	108
	麵食	1 紅燒牛肉麵(套餐)	60	36	45	5	809
		2 牛肉湯餃(套餐)	60	36	40	5	764
		3 鍋燒意麵(套餐)	60	36	40		744
		4 麻醬麵(套餐)	57	36	40		730
		5 味噌拉麵(套餐)	60	36	40		744
		6 義大利肉醬麵(套餐)	60	36	40		744
		7 部隊鍋(套餐)	60	36	39		735
		8 肉燥乾麵(套餐)	57	36	40		730
		9 餛飩麵(套餐)	63	36	40		758
		10 魷魚羹麵(套餐)	63	35	44		788
	燴飯	1 蠔油肉片燴飯(套餐)	74	34	43		814
		2 滷肉飯(套餐)	68	41	43		815
		3 火腿炒飯(套餐)	68	37	45		823
		4 叉燒飯(套餐)	69	37	38		762
		5 韓式炸雞飯(套餐)	69	34	43		793
		6 牛肉燴飯(套餐)	75	31	40		784
		7 日式豬排飯(套餐)	68	30	35		705
		8 蒲燒鯛魚飯(套餐)	68	41	43		815
		9 香酥雞肉飯(套餐)	72	31	35		725
		10 茄汁蛋包燴飯(套餐)	71	37	43		814

			碳水化合物 (克)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	糖 (克)	熱量 (大卡)
	快餐	1 德式蔬菜捲餅(套餐)	63	22	20		522
		2 法國麵包(套餐)	60	26	35		657
		3 章魚燒(套餐)	75	24	30		666
		4 大腸包小腸(套餐)	60	29	35		671
		5 可頌火腿堡(套餐)	45	27	30	15	618
		6 馬芬卡拉雞漢堡(套餐)	53	32	38	15	734
		7 菠蘿卡拉雞堡(套餐)	60	22	33	15	681
		8 白拖鞋麵包(套餐)	53	21	25	15	579
		9 大亨堡上切(套餐)	53	21	20	15	534
		10 炒泡麵(套餐)	60	26	30		612
	素食	1 主菜-素豬肚	0	14	13		169
		2 主菜-杏鮑菇麵腸	3	13	12		168
		3 主菜-滷海帶串	6	1	3		50
		4 主菜-滷烤麩	0	14	13		169
		5 主菜-蓮花干	0	14	15		191
		6 主菜-炸豆包	0	14	15		191
		7 主菜-滷豆干	0	14	13		169
		8 主菜-滷油豆腐	0	14	13		169
		9 素食副菜	5	1	3		43
		10 青菜	5	1	3		43