

5月3日(一)	5月4日(二)	5月5日(三)	5月6日(四)	5月7日(五)
白飯	糙米飯	蕎麥飯	小米飯	夏威夷炒飯
洋蔥起司滑蛋	△芝麻烤雞腿	杏菇豬排	筍香雞丁	沙茶肉片
塔香素雞	●金針白菜	筍香豆豆	打拋干丁	芝麻包
彩繪青花	咖哩洋芋	黃瓜三鮮	香炒高麗	鮮菇冬瓜
小白菜	油菜	◆有機黑葉白菜	青江菜	福山萵苣
葫蘆玉米湯	白玉三絲湯	味噌魚丸湯	海芽蛋花湯	綠豆小米湯
熱量:660大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:27.2公克 醣類:087.4公克	熱量:659大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.6公克 醣類:089.9公克	熱量:647大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.5公克 醣類:086.5公克	熱量:641大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.4公克 醣類:084.7公克	熱量:776大卡 脂肪:22.5公克 蛋白質:28.6公克 醣類:114.8公克
5月10日(一)	5月11日(二)	5月12日(三)	5月13日(四)	5月14日(五)
白飯	小米飯	紫米飯	義大利麵	糙米飯
杏菇油腐	醬爆豬柳	塔香滷雞腿	◎香酥魚丁	東坡燒肉
茶香滷蛋	●葫蘆燴三鮮	肉燥豆腐	蘿蔔糕	●白醬洋芋
紅顏高麗	鮮菇白菜	玉米四色	鮮菇花椰	西芹什錦
油菜	空心菜	◆有機小松菜	芥藍菜	小白菜
一品冬瓜湯	竹筍雞湯	青木瓜排骨湯	什錦鮮湯	鮮瓜豆皮湯
熱量:643大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.4公克 醣類:085.4公克	熱量:655大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.9公克 醣類:087.8公克	熱量:667大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.0公克 醣類:090.9公克	熱量:655大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:26.3公克 醣類:086.5公克	熱量:681大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.7公克 醣類:093.2公克
5月17日(一)	5月18日(二)	5月19日(三)	5月20日(四)	5月21日(五)
白飯	咖哩炒飯	糙米飯	多穀飯	燕麥飯
南瓜滑蛋	* 道口燒雞腿	義式肉片	鴨寶鍋	巴比Q醬炒雞
糖醋豆包	招牌鍋貼*2	黃瓜鮮繪	甜椒高麗	塔香海根
金菇青花	●白菜滷	竹筍炒肉絲	●紅燒馬鈴薯	關東煮
青江菜	福山萵苣	◆有機翠白菜	空心菜	蚵仔白菜
玉米濃湯	紅豆薏仁湯	味噌蛋花湯	葫蘆雞湯	新竹米粉湯
熱量:673大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.3公克 醣類:091.6公克	熱量:689大卡 脂肪:22.6公克 蛋白質:27.3公克 醣類:094.2公克	熱量:646大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.5公克 醣類:086.2公克	熱量:679大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.4公克 醣類:093.3公克	熱量:673大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.5公克 醣類:091.6公克
5月24日(一)	5月25日(二)	5月26日(三)	5月27日(四)	5月28日(五)
家常炒麵	小米飯	麥片飯	糙米飯	紫米飯
蒜香豆干	* 泰式魚丁	蔥油雞	鳳梨燻肉	* 岩燒里肌
香菇滷蛋	海帶干絲	筍香三絲	雞家豆腐	彩繪鴿蛋
夯番麥	●白菜什錦	絲瓜麵線	●雲耳高麗菜	洋芋通心麵
青江菜	芥藍菜	◆有機空心菜	福山萵苣	小白菜
酸辣湯	蘿蔔雞湯	海芽金菇湯	茶壺湯	鮮菇雪花湯
熱量:652大卡 脂肪:22.7公克 蛋白質:26.2公克 醣類:085.6公克	熱量:648大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.8公克 醣類:086.1公克	熱量:654大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.7公克 醣類:088.0公克	熱量:647大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.5公克 醣類:086.2公克	熱量:681大卡 脂肪:22.4公克 蛋白質:27.6公克 醣類:092.2公克
5月31日(一)	<div data-bbox="395 1736 654 1792" data-label="Text"> <p>使用台灣豬肉</p> </div> <div data-bbox="678 1736 1173 1792" data-label="Text"> <p>10大省水好習慣</p> </div> <div data-bbox="1332 1736 1476 1758" data-label="Text"> <p>經濟部水利署</p> </div>			
白飯	<div data-bbox="454 1803 582 1836" data-label="Text"> <p>擦車代替水沖</p> </div> <div data-bbox="454 1848 582 1915" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="502 1904 630 1926" data-label="Text"> <p>省水180公升/次</p> </div>			
義式滷蛋	<div data-bbox="662 1803 805 1836" data-label="Text"> <p>用盆槽盛水洗菜</p> </div> <div data-bbox="662 1848 805 1915" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="726 1904 837 1926" data-label="Text"> <p>省水5公升/次</p> </div>			
塔香麵腸	<div data-bbox="885 1803 997 1836" data-label="Text"> <p>盆浴改淋浴</p> </div> <div data-bbox="885 1848 997 1915" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="949 1904 1061 1937" data-label="Text"> <p>省水55公升/次 (以5分鐘為例)</p> </div>			
蘭陽高麗	<div data-bbox="1061 1803 1204 1836" data-label="Text"> <p>用臉盆盛水洗臉</p> </div> <div data-bbox="1061 1848 1204 1915" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1141 1904 1252 1926" data-label="Text"> <p>省水7公升/次</p> </div>			
油菜	<div data-bbox="1268 1803 1444 1836" data-label="Text"> <p>洗衣改用省水流程</p> </div> <div data-bbox="1268 1848 1444 1915" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1332 1904 1460 1926" data-label="Text"> <p>省水15公升/次</p> </div>			
鮮蔬粉絲湯	<div data-bbox="454 1937 582 1971" data-label="Text"> <p>兩段式沖水</p> </div> <div data-bbox="454 1982 582 2049" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="502 2038 630 2060" data-label="Text"> <p>省水30公升/天</p> </div>			
	<div data-bbox="662 1937 805 1971" data-label="Text"> <p>用洗菜洗米水澆花</p> </div> <div data-bbox="662 1982 805 2049" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="726 2038 837 2060" data-label="Text"> <p>省水3公升/次</p> </div>			
	<div data-bbox="885 1937 997 1971" data-label="Text"> <p>刷牙用漱口杯</p> </div> <div data-bbox="885 1982 997 2049" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="949 2038 1061 2060" data-label="Text"> <p>省水5公升/次</p> </div>			
	<div data-bbox="1061 1937 1204 1971" data-label="Text"> <p>洗手搓肥皂時關水</p> </div> <div data-bbox="1061 1982 1204 2049" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1141 2038 1252 2060" data-label="Text"> <p>省水5公升/次</p> </div>			
	<div data-bbox="1268 1937 1444 1971" data-label="Text"> <p>熱水前的冷水再利用</p> </div> <div data-bbox="1268 1982 1444 2049" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1332 2038 1460 2060" data-label="Text"> <p>省水9公升/次</p> </div>			
熱量:647大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.5公克 醣類:086.3公克				

◎表炸物 *表過油後烹調 △表烤物 ◆表有機 ●表在地食材；怡饗用心，您用餐安心！使用台灣豬肉！