

5月2日(一)	5月3日(二)	5月4日(三)	5月5日(四)	5月6日(五)
義大利麵	糙米飯	蕎麥飯	小麥飯	多穀飯
沙茶肉片	蔥油雞丁	義式風味炒蛋	△芝麻烤雞排	蔥燒豬柳
家常豆腐	佛跳牆	蜜汁雲耳	★快炒干片	鮮菇冬瓜
南瓜雜糧饅頭	咖哩洋芋	黃瓜三鮮	香炒高麗	★田園玉米
小白菜/水果	油菜/水果	空心菜/水果	青苣菜/水果	◆翠白菜/水果
葫蘆玉米湯	白玉三絲湯	味噌湯	海苔蛋花湯	綠豆小米湯
熱量:724大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.0公克 醣類:104.6公克	熱量:725大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.0公克 醣類:105.5公克	熱量:699大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.4公克 醣類:99.2公克	熱量:695大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.3公克 醣類:99.8公克	熱量:793大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:28.0公克 醣類:120.8公克
5月9日(一)	5月10日(二)	5月11日(三)	5月12日(四)	5月13日(五)
白飯	招牌油飯	紫米飯	多穀飯	糙米飯
泰式椰香雞丁	醃醃豬腳	茶香滷蛋	◎塔香魚排	茄汁豬腩
大適桶滷味	★葫蘆燴三鮮	杏菇油腐	肉香花椰	彩繪小瓜
甜椒高麗	水煎包	玉米四色	絲瓜麵線	★奶焗洋芋
油菜/水果	蚵仔白菜/水果	青苣菜/水果	空心菜/水果	◆黑葉白菜/水果
新竹米粉湯	竹筍雞湯	枸杞青木瓜湯(蔬)	大適湯	玉米蛋花湯
熱量:733大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.3公克 醣類:107.0公克	熱量:752大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.9公克 醣類:111.0公克	熱量:733大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.5公克 醣類:106.3公克	熱量:736大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.7公克 醣類:107.0公克	熱量:783大卡 脂肪:23.7公克 蛋白質:29.6公克 醣類:112.8公克
5月16日(一)	5月17日(二)	5月18日(三)	5月19日(四)	5月20日(五)
白飯	麥片飯	糙米飯	家常炒麵	小麥飯
京醬肉絲	△香烤雞丁	歐姆蛋	麻香豬肉菇菇	蔭瓜雞丁
家常冬粉	打拋干丁	★黃瓜鮮鱈	培根高麗	肉香海根
白菜滷	★和風彩絲豆苳	糖醋豆包	招牌鍋貼*2	關東煮
青苣菜/水果	小白菜/水果	油菜/水果	空心菜/水果	◆小松菜/水果
蘑菇濃湯	乾豆紫米湯	味噌蛋花湯	葫蘆雞湯	榨菜肉絲湯
熱量:747大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.7公克 醣類:110.2公克	熱量:757大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:28.2公克 醣類:111.7公克	熱量:696大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:26.1公克 醣類:98.8公克	熱量:709大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:26.6公克 醣類:102.0公克	熱量:712大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.8公克 醣類:101.9公克
5月23日(一)	5月24日(二)	5月25日(三)	5月26日(四)	5月27日(五)
白飯	小米飯	香鬆拌飯	糙米飯	紫米飯
台式花雕雞	石埭鍋	五香滷蛋	紅燒豬肉	醬燒里肌
肉燥油腐	義式肉醬	醬燒麵腸	塔香海茸	黃瓜肉片
雲耳高麗菜	★什錦寬粉	★蘿蔔鮮魷	沙茶白菜	義式洋芋通心麵
空心菜/水果	小白菜/水果	青苣菜/水果	油菜/水果	◆空心菜/水果
豆薯雪花湯	香菇雞湯	大瓜鮮湯(蔬)	肉骨茶湯	酸辣湯
熱量:701大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.5公克 醣類:99.5公克	熱量:744大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.6公克 醣類:109.3公克	熱量:727大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.4公克 醣類:105.0公克	熱量:734大卡 脂肪:22.8公克 蛋白質:28.0公克 醣類:104.3公克	熱量:757大卡 脂肪:23.1公克 蛋白質:28.6公克 醣類:108.8公克
5月30日(一)	5月31日(二)	<p>使用台灣豬肉 10大省水好習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> 擦車代替水沖: 省水180公升/次 用盆槽盥水洗菜: 省水5公升/次 盆浴改淋浴: 省水55公升/次 (1455公升) 用臉盆盥水洗臉: 省水7公升/次 洗衣改用省水流程: 省水15公升/次 兩段式沖水: 省水30公升/天 用洗菜洗米水澆花: 省水3公升/次 刷牙用漱口杯: 省水5公升/次 洗手搓肥皂時間水: 省水5公升/次 熱水前的冷水再利用: 省水9公升/次 		
客家肉醬麵	多穀飯			
蒜泥白肉	◎香酥雞排			
蘭陽高麗	麻婆豆腐			
△夯蕃薯	鮮魷花椰			
油菜/水果	青苣菜/水果			
蘿蔔丸子湯	羅宋湯			
熱量:643大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.6公克 醣類:98.4公克	熱量:700大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.3公克 醣類:99.4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!