

		6月1日(三)	6月2日(四)	6月3日(五)
		紫米飯	燕麥飯	
		義式滷蛋	三杯雞	
		豉汁豆干	鮮燴黃瓜	
		★脆炒鮮筍	蘿蔔佃煮	
		青豆菜/水果	◆黑葉白菜/水果	
		清心蓮子湯	豆薯雞湯	
		熱量:701大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.1公克 醣類:100.9公克	熱量:731大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.3公克 醣類:106.2公克	
6月6日(一)	6月7日(二)	6月8日(三)	6月9日(四)	6月10日(五)
白飯	小麥飯	多穀飯	筍香菇菇飯	燕麥飯
壽喜燒肉	△蔗香烤雞排	醬油蒸蛋	◎香酥魚排	醬燒排骨
土豆肉絲	肉絲海根	家鄉燒油腐	古早味肉燥	芹香豆干
★彩繪大瓜	★韓式部隊鍋	和風豆苳	香蒜吐司	彩繪青花
空心菜/水果	青豆菜/水果	小白菜/水果	油菜/水果	◆小松菜/水果
酸辣湯	冬瓜排骨湯	雙菇鮮湯	黃瓜魚丸湯	紅豆紫米湯
熱量:735大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.6公克 醣類:106.7公克	熱量:720大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.0公克 醣類:104.1公克	熱量:700大卡 脂肪:21.5公克 蛋白質:26.0公克 醣類:100.5公克	熱量:702大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.4公克 醣類:99.9公克	熱量:787大卡 脂肪:21.7公克 蛋白質:27.6公克 醣類:120.4公克
6月13日(一)	6月14日(二)	6月15日(三)	6月16日(四)	6月17日(五)
白飯	炸醬麵	小米飯	多穀飯	糙米飯
豉汁腿丁	杏菇豬排	傳香滷蛋	洋蔥豬柳	◎轟炸雞腿
塔香海茸	肉圓	花生豆包	甜椒花椰	枸杞絲瓜
★蒲瓜鮮燴	★蘭陽高麗	★田園四色	枸杞冬瓜	竹筍炒肉絲
蚵仔白菜/水果	青豆菜/水果	福山萵苣/水果	小白菜/水果	◆黑葉白菜/水果
海茸蛋花湯	筍香雞湯	芹香蘿蔔湯	日式味噌湯	魷魚羹湯
熱量:709大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.8公克 醣類:101.0公克	熱量:719大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:27.1公克 醣類:103.3公克	熱量:814大卡 脂肪:29.6公克 蛋白質:27.7公克 醣類:109.3公克	熱量:707大卡 脂肪:21.6公克 蛋白質:26.5公克 醣類:101.6公克	熱量:736大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.6公克 醣類:107.2公克
6月20日(一)	6月21日(二)	6月22日(三)	6月23日(四)	6月24日(五)
白飯	糙米飯	上海菜飯	小米飯	蕎麥飯
*橙汁排骨	砂鍋魚丁	三杯豆干	紅燒豬腳	剝皮椒燒雞
鮑菇什錦	筍香肉末	鮮蔬歐姆蛋	客家小炒	肉燥福丸
★韓式炒寬粉	鮮菇高麗	風味關東煮	★白菜滷	★咖哩洋芋
小白菜/水果	青豆菜/水果	福山萵苣/水果	油菜/水果	◆空心菜/水果
奶香玉米湯	綠豆地瓜湯	黃瓜鮮湯(蔬)	茶壺雞湯	番茄蛋花湯
熱量:773大卡 脂肪:23.3公克 蛋白質:29.1公克 醣類:111.5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:728大卡 脂肪:22.2公克 蛋白質:27.4公克 醣類:104.4公克	熱量:703大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.6公克 醣類:100.0公克	熱量:723大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:26.9公克 醣類:104.6公克
6月27日(一)	6月28日(二)	6月29日(三)	6月30日(四)	
肉絲炒麵	小麥飯	糙米飯	多穀飯	
南洋咖哩雞	*古早味豬排	木須炒蛋	打拋肉片	
綜合滷味	五味豆腐	醬燒細腐	照燒魷魚燒	
豆沙包	★金菇白菜	玉米雞絲	家常粉絲	
小白菜/水果	青豆菜/水果	◆黑葉白菜/水果	蚵仔白菜/水果	
韓式豆腐湯	蒲瓜雞湯	嚙嚙喳喳	青木瓜排骨湯	
熱量:750大卡 脂肪:21.9公克 蛋白質:27.9公克 醣類:110.6公克	熱量:703大卡 脂肪:22.0公克 蛋白質:26.6公克 醣類:99.7公克	熱量:794大卡 脂肪:24.6公克 蛋白質:30.2公克 醣類:113.0公克	熱量:739大卡 脂肪:21.8公克 蛋白質:27.4公克 醣類:108.4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