



週次	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五
	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
第一週	番茄~ 1.番茄含有番茄紅素(Lycopene)，可以預防癌症，同時番茄也被美國時代雜誌評選為10種現代人最佳的營養食品第一名喔！ 昱品美食			蘑菇鐵板麵 ◎卡啦雞翅 沙茶腐丁 韓國麵包 田園時蔬 豚骨湯	燕麥飯 麻油百頁 銅盤鮮蔬 紅絲炒蛋 新鮮時蔬 冬瓜腐皮湯
第二週	5月5日 糙米飯 銀蘿燉肉 五更豆腐 大瓜燴什錦 快炒時蔬 巧達濃湯	5月6日 燕麥飯 香草烤雞翅 #蛋酥白菜 滷味拼盤 新鮮時蔬 高麗燉雞湯	5月7日 白飯 紅燒雞丁 肉燥洋芋 蜜汁豆干 爽口時蔬 冬瓜排骨湯	5月8日 黃金培根炒飯 ◎蒜香魚丁 馬拉糕 海芽炒高麗 健康時蔬 綠豆湯	5月9日 五穀飯 香Q滷蛋 鐵板腐丁 冬瓜燒 清脆時蔬 白菜蛋花湯
第三週	5月12日 燕麥飯 蔥爆豬柳 回鍋干片 毛豆海根 新鮮時蔬 紅燒蘿蔔湯	5月13日 糙米飯 安東燉雞 雜菜拌粉絲 台式白菜滷 健康時蔬 韓式海帶湯	5月14日 白飯 醬滷豬排 南瓜炒蛋 肉燥腐丁 快炒時蔬 魷魚羹湯	5月15日 古早味炒麵 ◎脆皮雞排 奶酥餐包 豚香蒲瓜 田園時蔬 玉米蛋花湯	5月16日 胚芽飯 番茄滑蛋 彩繪豆包 蘿蔔佃煮 清脆時蔬 香菇竹筍湯
第四週	5月19日 五穀飯 糖醋雞丁 三絲炒蛋 蛋酥高麗 快炒時蔬 日式味噌湯	5月20日 胚芽飯 星洲排骨 南洋咖哩 沙茶什錦 健康時蔬 金菇蛋花湯	5月21日 白飯 養生雞 玉米肉末 香菇肉絲羹 新鮮時蔬 蘿蔔上排湯	5月22日 香菇高麗菜飯 ◎轟炸雞腿 豬肉餡餅 鮮瓜燴魚丸 田園時蔬 冬瓜山粉圓	5月23日 糙米飯 毛豆蒸蛋 塔香黑干 銀芽三絲 清脆時蔬 養生湯
第五週	5月26日 胚芽飯 蔥爆雞丁 飄香滷蛋 奶焗洋芋 新鮮時蔬 雪花菇湯	5月27日 燕麥飯 御膳豬排 鮮蔬蝦捲 #白菜西魯肉 快炒時蔬 茶壺湯	5月28日 白飯 沙茶豬柳 什錦蒲瓜 海帶百頁 健康時蔬 黃金濃湯	5月29日 日式炒烏龍 ◎鹽酥雞 筍香肉絲 雙色燒賣 清脆時蔬 枸杞冬瓜湯	5月30日 端午節 快樂

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ 標示#為使用蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※