

## 卓環國小 109 年 12 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
12/1	二	糙米飯	滷味(滷蛋、海帶、非基豆干)	雙色花菜	田園時蔬	蘿蔔鮮菇湯	
12/2	三	特餐	芋頭排骨粥	玉米			水果
12/3	四	糙米飯	滷雞翅	芹香花枝	田園時蔬	吻仔魚香菇羹湯	
12/4	五	糙米飯	筍干扣肉	豆腐總匯	田園時蔬	海根玉米湯	水果
12/7	一	糙米飯	素咖哩	黃瓜香絲	田園時蔬	桂圓紅棗木耳湯	水果
12/8	二	糙米飯	里肌排	辣炒年糕	田園時蔬	芥菜魚丸湯	
12/9	三	特餐	茄汁義大利麵	棒棒腿+翅		南瓜濃湯	水果
12/10	四	糙米飯	豬腳燉花生	玉米滑豆腐	田園時蔬	羅宋湯	
12/11	五	糙米飯	紅燒獅子頭	蛋酥炒高麗菜	田園時蔬	味噌湯	水果
12/14	一	糙米飯	三色蛋	三杯杏包菇	田園時蔬	綠豆粉圓	水果
12/15	二	糙米飯	香菇肉燥	雞肉山藥蔬菜咖哩	田園時蔬	蘿蔔貢丸湯	
12/16	三	特餐	海蚶麵線	雞排			水果
12/17	四	糙米飯	黑胡椒肉柳	蒜拌海帶絲(炒)	田園時蔬	番茄豆腐湯	
12/18	五	糙米飯	滷雞腿	螞蟻上樹	田園時蔬	蔥花蛋花湯	水果
12/21	一	糙米飯	炸芋頭薯條	玉米炒蛋	田園時蔬	綜合芋圓湯	水果
12/22	二	糙米飯	鱈魚(煮濕)	沙茶炒肉片	田園時蔬	蔬菜湯	
12/23	三	特餐	水餃			酸辣湯	水果
12/24	四	糙米飯	蠔油雞翅	蔬菜野菇炒蛋	田園時蔬	磨菇馬蹄湯	
12/25	五	糙米飯	咖哩雞	白菜魚羹	田園時蔬	金針蛋花湯	水果
12/28	一	糙米飯	沙茶油腐	雙菇燴豆腐	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
12/29	二	糙米飯	瓜子蒸肉	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	黑輪湯	
12/30	三	特餐	炒烏龍麵			菜埔土雞湯	水果
12/31	四	糙米飯	鹹酥雞	蘿蔔燒肉	田園時蔬	肉羹湯	

\* 星期一、三、五水果；每週限一次甜湯(且低糖)；每週最多限一次油炸，為響應節能減碳政策與健康要求每週一為(無肉日)，青菜魚肉雞鴨以時鮮為主。

冷凍食品蔬菜以CAS、四章一Q標示優良食品及時令盛產期之蔬菜水果為主。

\* 實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略微調整。