

## 卓環國小 108 年 3 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
3/4	一	糙米飯	燴豆腐	蝦仁炒蛋	田園時蔬	青菜豆腐雞蛋湯	水果
3/5	二	糙米飯	紅燒肉片	肉絲甜椒	田園時蔬	酸菜豬血大骨湯	
3/6	三	鹹 粥 + 漢 堡					水果
3/7	四	糙米飯	炒米血糕	芹香花枝	田園時蔬	金針肉絲湯	
3/8	五	糙米飯	紅燒雞肉	炒米粉	田園時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果
3/11	一	糙米飯	秋刀魚	蕃茄燴豆腐	田園時蔬	紫米紅豆湯	水果
3/12	二	糙米飯	滷雞腿	豆干炒肉絲	田園時蔬	金針蛋花湯	
3/13	三	油飯			田園時蔬	關東煮	水果
3/14	四	糙米飯	沙茶炒肉片	小黃瓜炒蛋	田園時蔬	味噌湯	
3/15	五		戶	外	教	學	
3/18	一	糙米飯	吻仔魚炒蛋	三杯杏包菇	田園時蔬	綠豆薏仁湯	水果
3/19	二	糙米飯	滷蛋	滷肉海帶	田園時蔬	香菇雞湯	
3/20	三	茄汁義大利麵				南瓜濃湯	水果
3/21	四	糙米飯	香菇肉燥	小捲燴大瓜	田園時蔬	酸辣湯	
3/22	五	糙米飯	鹹酥雞	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	芥菜魚丸湯	水果
3/25	一	糙米飯	三杯皮蛋豆腐	蒜拌海帶絲	高麗菜	綜合蔬菜湯	水果
3/26	二	糙米飯	咖哩雞	洋蔥炒肉絲	田園時蔬	磨菇馬蹄湯	
3/27	三	燴飯			田園時蔬	冬瓜排骨湯	水果
3/28	四	糙米飯	椒鹽豬排	滷大白菜	田園時蔬	木耳湯	
3/29	五	糙米飯	滷控肉	菜埔炒蛋	田園時蔬	玉米濃湯	水果

\*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-Q標示優良食品及時令盛產期之蔬菜水果為主。