

卓環國小 109 年 8-9 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
8/31	一	糙米飯	秋刀魚	南瓜炒鹹蛋	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
9/1	二	糙米飯	麻油雞丁	芹香花枝	田園時蔬	叻仔魚香菇羹湯	
9/2	三	特餐	芋頭排骨粥		波蘿麵包		水果
9/3	四	糙米飯	五更腸旺	炒絲瓜	田園時蔬	蘑菇馬蹄湯	
9/4	五	糙米飯	里肌排	麻婆豆腐	田園時蔬	蔬菜米粉湯	水果
9/7	一	糙米飯	素咖哩	玉米滑豆腐	田園時蔬	檸檬愛玉	水果
9/8	二	糙米飯	腐乳竹筍燒雞	木耳炒黃瓜	田園時蔬	金針排骨湯	
9/9	三	特餐	油飯		田園時蔬	酸辣湯	水果
9/10	四	糙米飯	黑胡椒肉片	三層肉炒豆干	田園時蔬	涼薯蛋花湯	
9/11	五	糙米飯	豬腳燉花生	滷冬瓜	田園時蔬	蘿蔔肉絲湯	水果
9/14	一	糙米飯	紅燒白帶魚	三杯杏包菇	田園時蔬	桂圓紅棗木耳湯	水果
9/15	二	糙米飯	滷雞腿	炒蒼蠅頭	田園時蔬	肉羹湯	
9/16	三	特餐	海鮮拉麵				水果
9/17	四	糙米飯	梅干扣肉	豆腐總匯	田園時蔬	薑絲蛤蠣湯	
9/18	五	糙米飯	咕咾肉	洋蔥炒肉絲	田園時蔬	海芽味噌湯	水果
9/21	一	糙米飯	芋香三色	番茄炒蛋	田園時蔬	綠豆薏仁湯	水果
9/22	二	糙米飯	雞肉山藥蔬菜咖哩	大黃瓜炒貢丸	田園時蔬	豆腐蕃茄湯	
9/23	三	特餐	茄汁義大利麵		麥克雞塊	南瓜濃湯	水果
9/24	四	糙米飯	蘿蔔燒肉	田園百燴	田園時蔬	菜埔土雞湯	
9/25	五	糙米飯	打拋豬肉	韭菜炒蛋	田園時蔬	宴菜湯	水果
9/26	六	糙米飯	雞排	炒三鮮	田園時蔬	蔥花蛋花湯	養樂多
9/28	一	糙米飯	沙茶油腐	蛋酥白菜	田園時蔬	綜合芋圓湯	水果
9/29	二	糙米飯	滷雞翅	黃瓜魚羹	田園時蔬	玉米濃湯	
9/30	三	特餐	什錦麵疙瘩				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。