

卓環國小 110 年 3 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
3/2	二	糙米飯	糖醋雞丁	麻婆豆腐	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	
3/3	三	特餐	炒烏龍麵			菜埔土雞湯	水果
3/4	四	糙米飯	排骨燒馬鈴薯	咖哩鮮蔬	田園時蔬	蕃茄蛋花湯	
3/5	五	糙米飯	柳葉魚	滷白菜	田園時蔬	米粉湯	水果
3/8	一	糙米飯	三杯皮蛋豆腐	蒜拌海帶絲(炒)	田園時蔬	綠豆薏仁湯	水果
3/9	二	糙米飯	滷雞翅	花菜炒三鮮	田園時蔬	白蘿蔔魚丸湯	
3/10	三	特餐	芋頭粥	漢堡	田園時蔬		水果
3/11	四	糙米飯	五更腸旺	韭菜炒蛋	田園時蔬	蔬菜湯	
3/12	五	糙米飯	蒜泥白肉	蜜汁豆干	田園時蔬	蘑菇馬蹄湯	水果
3/15	一	糙米飯	沙茶油腐	蛋酥白菜	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
3/16	二	糙米飯	咖哩雞	芹香花枝	田園時蔬	羅宋湯	
3/17	三	特餐	燴飯		田園時蔬	宴菜湯	水果
3/18	四	糙米飯	筍干扣肉	木耳炒黃瓜	田園時蔬	玉米濃湯	
3/19	五	糙米飯	炸雞腿	滷白菜	田園時蔬	海芽味噌湯	水果
3/22	一	糙米飯	紅燒白帶魚	三杯杏包菇	田園時蔬	綜合芋圓湯	水果
3/23	二	糙米飯	雞肉山藥蔬菜 咖哩	蘿蔔燒肉	田園時蔬	金針豆腐湯	
3/24	三	特餐	蔬菜麵疙瘩				水果
3/25	四	糙米飯	香菇肉燥	紅燒冬瓜	田園時蔬	洋蔥雞湯	
3/26	五	糙米飯	回鍋肉片	雙花百頁	田園時蔬	榨菜肉絲湯	水果
3/29	一	糙米飯	素咖哩	黃瓜香絲	田園時蔬	桂圓紅棗木耳湯	水果
3/30	二	糙米飯	鹹酥雞	玉米炒蛋	田園時蔬	紫菜蛋花湯	
3/31	三	特餐	雞肉炒飯		田園時蔬	酸辣湯	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、三章一Q標示優良食品及時令盛產期之蔬菜水果為主。

*本校一律使用國產豬食材，*實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略微調整。