

卓環國小 109 年 4 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
4/1	三	特餐	干貝飯		田園時蔬	關東煮	水果
4/6	一	糙米飯	素咖哩	青蔥炒蛋	田園時蔬	綜合芋圓湯	水果
4/7	二	糙米飯	咕咾肉	洋蔥炒肉絲	田園時蔬	豆腐蔬菜湯	
4/8	三	特餐	海鮮粥	黑糖饅頭			水果
4/9	四	糙米飯	腐乳竹筍燒雞	青椒炒肉絲	田園時蔬	大頭菜蛋花湯	
4/10	五	糙米飯	蘿蔔燒肉	田園百燴	田園時蔬	排骨馬鈴薯蕃茄湯	水果
4/13	一	糙米飯	紅燒白帶魚	雙菇燴豆腐	田園時蔬	木耳蓮子湯	水果
4/14	二	糙米飯	回鍋肉片	白菜魚羹	田園時蔬	蔬菜湯	
4/15	三	特餐	茄汁義大利麵			南瓜濃湯	水果
4/16	四	糙米飯	筍干扣肉	木耳炒黃瓜	田園時蔬	芥菜魚丸湯	
4/17	五	糙米飯	炸肉捲	滷冬瓜	田園時蔬	洋蔥雞湯	水果
4/20	一	糙米飯	黃金豆腐	蒜拌海帶絲	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
4/21	二	糙米飯	蒜香五花肉	蒜苗炒豆芽	田園時蔬	四神湯	
4/22	三	特餐	麻油雞飯		蛋酥炒高麗菜	酸辣湯	水果
4/23	四	糙米飯	無骨雞排	花椰菜炒肉羹	田園時蔬	紫菜蛋花湯	
4/24	五	糙米飯	糯米珍珠丸	滷味拼盤	田園時蔬	玉米濃湯	水果
4/27	一	糙米飯	香酥柳葉魚	玉米炒蛋	田園時蔬	仙草湯	水果
4/28	二	糙米飯	馬鈴薯紅蘿蔔燉肉	芹香花枝	田園時蔬	吻仔魚香菇羹湯	
4/29	三	特餐	海蚶麵線	酸菜豬柳	花生粉	刈包	水果
4/30	四	糙米飯	雞肉咖哩鮮蔬	炒四季豆	田園時蔬	羅宋湯	

* 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。