

卓環國小 109 年 5 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
5/1	五	糙米飯	滷雞翅	雙色花菜	田園時蔬	豆腐蔬菜湯	養樂多
5/4	一	糙米飯	芋香三色	番茄炒蛋	田園時蔬	地瓜湯	水果
5/5	二	糙米飯	咖哩雞	肉片炒杏包菇	田園時蔬	宴菜湯	
5/6	三	特餐	香芋粥	漢堡			水果
5/7	四	糙米飯	炸肉捲	蒜苗炒米血	田園時蔬	玉米濃湯	
5/8	五	糙米飯	滷控肉	滷白菜	田園時蔬	蘑菇馬蹄湯	水果
5/11	一	糙米飯	蒸蛋	三杯杏包菇	田園時蔬	桂圓紅棗木耳湯	水果
5/12	二	糙米飯	麻婆豆腐	花生麵筋	田園時蔬	肉羹湯	
5/13	三	特餐	高麗菜鹹飯		田園時蔬	關東煮	水果
5/14	四	糙米飯	炸豬排	豆瓣香筍	田園時蔬	味增湯	
5/15	五	糙米飯	滷豬腳	黃瓜香絲	田園時蔬	蔥花蛋花湯	水果
5/18	一	糙米飯	肉即魚(煮濕)	茶葉蛋	田園時蔬	綠豆薏仁湯	水果
5/19	二	糙米飯	鹹酥雞	蘿蔔燒肉	田園時蔬	蔬菜湯	
5/20	三	特餐	什錦湯麵				水果
5/21	四	糙米飯	蒜泥白肉	蜜汁豆干	田園時蔬	蕃茄蛋花湯	
5/22	五	糙米飯	馬鈴薯燒雞	炒豆芽	田園時蔬	榨菜粉絲湯	水果
5/25	一	糙米飯	素咖哩	雙菇燴豆腐	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
5/26	二	糙米飯	蔥爆洋蔥雞	豆干炒肉絲	田園時蔬	蘿蔔鮮菇湯	
5/27	三	特餐	炒烏龍麵			酸辣湯	水果
5/28	四	糙米飯	螞蟻上樹	蔬菜野菇炒蛋	田園時蔬	芥菜魚丸湯	
5/29	五	糙米飯	紅油炒手	客家小炒	田園時蔬	肉羹湯	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。