

## 卓環國小 110 年 1 月份營養午餐

| 日期   | 星期 | 主食  | 主菜       | 副菜    | 蔬菜   | 湯品      | 附餐 |
|------|----|-----|----------|-------|------|---------|----|
| 1/4  | 一  | 糙米飯 | 芋香三色     | 紅燒冬瓜  | 田園時蔬 | 木耳蓮子湯   | 水果 |
| 1/5  | 二  | 糙米飯 | 滷肉豆干     | 吻仔魚炒蛋 | 田園時蔬 | 玉米濃湯    |    |
| 1/6  | 三  | 特餐  | 什錦炒飯     |       | 田園時蔬 | 冬粉湯     | 水果 |
| 1/7  | 四  | 糙米飯 | 里肌排(新義興) | 辣炒年糕  | 田園時蔬 | 蔬菜湯     |    |
| 1/8  | 五  | 糙米飯 | 打拋豬肉     | 花菜炒三鮮 | 田園時蔬 | 冬瓜蛤蠣蛋花湯 | 水果 |
| 1/11 | 一  | 糙米飯 | 秋刀魚      | 滷蛋    | 田園時蔬 | 綠豆粉角湯   | 水果 |
| 1/12 | 二  | 糙米飯 | 滷雞翅      | 螞蟻上樹  | 田園時蔬 | 肉羹湯     |    |
| 1/13 | 三  | 特餐  | 什錦麵疙瘩    |       |      |         | 水果 |
| 1/14 | 四  | 糙米飯 | 豬腳燉花生    | 蒜苗炒米血 | 田園時蔬 | 海芽味噌湯   |    |
| 1/15 | 五  | 糙米飯 | 腐乳竹筍燒雞   | 木耳炒黃瓜 | 田園時蔬 | 山藥排骨湯   | 水果 |
| 1/18 | 一  | 糙米飯 | 沙茶油腐     | 蛋酥白菜  | 田園時蔬 | 紫米紅豆粥   | 水果 |
| 1/19 | 二  | 糙米飯 | 紅油炒手     | 客家小炒  | 田園時蔬 | 番茄蛋花湯   |    |
| 1/20 | 三  | 特餐  | 海鮮拉麵     |       |      |         | 水果 |
|      |    |     |          |       |      |         |    |
|      |    | 放   |          | 寒     |      | 假       |    |
|      |    |     |          |       |      |         |    |
|      |    |     |          |       |      |         |    |
|      |    |     |          |       |      |         |    |
|      |    |     |          |       |      |         |    |
|      |    |     |          |       |      |         |    |
|      |    |     |          |       |      |         |    |

\* 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。

\*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。