

## 卓環國小 109 年 6 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
6/1	一	糙米飯	秋刀魚	菜埔炒蛋	田園時蔬	檸檬愛玉湯	水果
6/2	二	糙米飯	腐乳竹筍燒雞	青椒炒肉絲	田園時蔬	白蘿蔔蛋花湯	
6/3	三	特餐	干貝飯		田園時蔬	關東煮	水果
6/4	四	糙米飯	打拋豬肉	滷味拼盤	田園時蔬	蔥花蛋花湯	
6/5	五	糙米飯	豬腳燉花生	炒四季豆	田園時蔬	排骨酸菜豬血湯	水果
6/8	一	糙米飯	炸地瓜薯條	雙菇燴豆腐	田園時蔬	綜合芋圓湯	水果
6/9	二	糙米飯	滷雞腿	洋蔥炒肉絲	田園時蔬	紫菜蛋花湯	
6/10	三	特餐	什錦麵疙瘩				水果
6/11	四	糙米飯	黑胡椒肉柳	雙色花菜	田園時蔬	金針花生腸子湯	
6/12	五	糙米飯	排骨燒芋頭	木耳炒黃瓜	田園時蔬	薑絲蛤蠣湯	水果
6/15	一	糙米飯	紅燒白帶魚	叻仔魚炒蛋	田園時蔬	仙草湯	水果
6/16	二	糙米飯	三杯雞丁	油豆腐滷肉	田園時蔬	芥菜魚丸湯	
6/17	三	特餐	茄汁義大利麵			南瓜濃湯	水果
6/18	四	糙米飯	蘿蔔燒肉	田園百燴	田園時蔬	洋蔥雞湯	
6/19	五	糙米飯	馬鈴薯燒雞	肉絲炒豆芽	田園時蔬	涼薯蛋花湯	水果
6/20	六	校	外	教	學		
6/22	一	糙米飯	鐵板豆腐	滷白菜	田園時蔬	地瓜薏仁紅豆湯	水果
6/23	二	糙米飯	雞肉山藥蔬菜咖哩	南瓜炒鹹蛋	田園時蔬	豆腐番茄湯	
6/24	三	特餐	香芋粥	黑糖饅頭			水果
6/29	一	糙米飯	素咖哩	雙菇燴豆腐	田園時蔬	木耳蓮子湯	水果
6/30	二	糙米飯	咕咾肉	洋蔥炒肉絲	田園時蔬	竹筍鮮湯	

\* 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。實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略微調整。