

## 卓環國小 108 年 6 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	
6/3	一	糙米飯	滷雞翅	苦瓜炒鹹蛋	田園時蔬	綜合蔬菜湯	水果	
6/4	二	糙米飯	炒米血糕	芹香花枝	田園時蔬	金針肉絲湯		
6/5	三	特餐	鹹粥	漢堡			水果	
6/6	四	糙米飯	打拋豬肉	黃瓜燴百菇	田園時蔬	白蘿蔔貢丸湯	水果	
6/10	一	糙米飯	鹹酥雞	小黃瓜燴豆腐	空心菜	海芽蛋花湯		
6/11	二	糙米飯	紅燒肉片	大黃瓜炒木耳	鵝白菜	玉米濃湯		
6/12	三	特餐	炒烏龍麵			關東煮	水果	
6/13	四	糙米飯	三色蛋	肉絲甜椒	空心菜	吻仔魚香菇羹湯	布丁	
6/14	五	糙米飯	肉即魚	紅蘿蔔炒蛋	青江菜	紅豆紫米湯		
6/17	一	糙米飯	滷雞腿	紅燒燴豆腐	空心菜	金針蛋花湯	水果	
6/18	二	糙米飯	香菇肉燥	菜埔炒蛋	青江菜	南瓜湯		
6/19	三	畢 業 典 禮 發 餐 盒						
6/20	四	糙米飯	椒鹽豬排	胡瓜炒木耳	油菜	味增湯		
6/21	五	糙米飯	三杯皮蛋豆腐	蒜拌海帶絲	高麗菜	木耳蓮子湯	水果	
6/24	一	糙米飯	炸香腸	滷冬瓜	空心菜	杏包菇雞湯	水果	
6/25	二	糙米飯	回鍋肉片	蜜汁干丁	青江菜	白蘿蔔魚丸蛤蠣湯	愛玉	
6/26	三	特餐	什錦炒飯		油菜	米粉湯	水果	
6/27	四	糙米飯	咖哩雞丁	黃瓜魚羹	油菜	豆腐蔬菜湯		
6/28	五	休 業 式 發 餐 盒						

\* 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五為(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。