

卓環國小 108 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	三	特餐	香腸炒飯		田園時蔬	海芽味噌湯	水果
5/2	四	糙米飯	三杯雞	豆干炒肉絲	田園時蔬	蘿蔔鮮菇湯	
5/3	五	糙米飯	秋刀魚	玉米炒蛋	田園時蔬	仙草湯	水果
5/6	一	糙米飯	滷排骨	魚香茄子	田園時蔬	涼薯蛋花湯	水果
5/7	二	糙米飯	義式燒雞	培根高麗菜	田園時蔬	海根玉米湯	
5/8	三	糙米飯	燴豆腐	蕃茄炒蛋	田園時蔬	綠豆粉圓湯	水果
5/9	四	糙米飯	回鍋肉片	蜜汁干丁	田園時蔬	蔬菜湯	
5/10	五	特餐	白醬義大利麵		麥克雞塊	南瓜濃湯	水果
5/13	一	糙米飯	糖醋雞丁	豆芽炒肉絲	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	水果
5/14	二	糙米飯	香酥魚片	咖哩鮮蔬	田園時蔬	榨菜粉絲湯	
5/15	三	特餐	古早味鹹粥+豆沙包		田園時蔬		水果
5/16	四	糙米飯	沙茶炒肉片	綜合菇	田園時蔬	香菇雞湯	
5/17	五	糙米飯	吻仔魚炒蛋	蒜拌海帶絲	田園時蔬	桂圓紅棗木耳湯	水果
5/20	一	糙米飯	蜜汁燒雞	三色玉米蛋	田園時蔬	白菜豆腐湯	水果
5/21	二	糙米飯	黑胡椒肉片	雙色花菜	田園時蔬	玉米濃湯	
5/22	三	特餐	大滷麵+麵包				水果
5/23	四	糙米飯	香菇肉燥	花生麵筋	田園時蔬	山藥排骨湯	
5/24	五	糙米飯	柳葉魚	洋蔥炒蛋	田園時蔬	紫米紅豆粥	
5/27	一	白米飯	瓜子蒸肉	四季豆	田園時蔬	酸辣湯	水果
5/28	二	糙米飯	滷雞翅	芹香花枝	田園時蔬	蘿蔔魚丸蛤蠣湯	
5/29	三	特餐	燴飯			宴菜湯	水果
5/30	四	糙米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	田園時蔬	紫菜蛋花湯	
5/31	五	糙米飯	燴豆腐	三杯杏包菇	田園時蔬	蕃薯椰奶西米露	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。