

卓環國小 109 年 2.3 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
2/25	二	糙米飯	滷雞翅	雙色花菜	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	
2/26	三	特餐	芋香粥		波蘿		水果
2/27	四	糙米飯	蒸蛋	芹香花枝	田園時蔬	磨菇馬蹄湯	
3/2	一	糙米飯	肉即魚(煮濕)	蕃茄炒蛋	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
3/3	二	糙米飯	馬鈴薯燒雞	花生麵筋	田園時蔬	蔥花蛋花湯	
3/4	三	特餐	毛豆火腿炒飯		蛋酥炒高麗菜	酸辣湯	水果
3/5	四	糙米飯	蒜泥白肉	蜜汁豆干	田園時蔬	杏包菇雞湯	
3/6	五	糙米飯	紅油炒手	客家小炒	田園時蔬	肉羹湯	水果
3/9	一	糙米飯	炸地瓜芋頭(甘梅粉)	韭菜炒蛋	田園時蔬	綠豆薏仁湯	水果
3/10	二	糙米飯	咖哩雞	肉片炒杏包菇	田園時蔬	豆腐蕃茄湯	
3/11	三	特餐	炒烏龍麵			山藥排骨湯	水果
3/12	四	糙米飯	瓜子蒸肉	滷白菜	田園時蔬	蘿蔔鮮菇湯	
3/13	五	糙米飯	毛豆雞丁	油豆腐滷肉	田園時蔬	芥菜魚丸湯	水果
3/16	一	糙米飯	鱈魚(煮濕)	雙菇燴豆腐	田園時蔬	紅豆湯圓	水果
3/17	二	糙米飯	雞肉山藥蔬菜咖哩	蒜苗炒米血	田園時蔬	海牙蛋花湯	
3/18	三	特餐	干貝肉絲麵疙瘩				水果
3/19	四	糙米飯	黑胡椒肉柳	綜合菇	田園時蔬	冬瓜貢丸湯	
3/20	五	糙米飯	鹹酥雞	蘿蔔燒肉	田園時蔬	蔬菜湯	水果
3/23	一	糙米飯	皮蛋豆腐	蒜拌海帶絲(炒)	田園時蔬	桂圓紅棗木耳湯	水果
3/24	二	糙米飯	滷雞腿(中)	洋蔥炒肉絲	田園時蔬	味增湯	
3/25	三	特餐	水餃			芋頭米粉湯	水果
3/26	四	糙米飯	排骨燒芋頭	豆瓣香筍	田園時蔬	玉米濃湯	
3/27	五	糙米飯	炸豬排	紅燒冬瓜	田園時蔬	竹筍鮮湯	水果
3/30	一	糙米飯	秋刀魚	菜埔炒蛋	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
3/31	二	糙米飯	沙茶炒肉片	咖哩鮮蔬	田園時蔬	羅宋湯	

* 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。