

卓環國小 109 年 10 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
10/5	一	糙米飯	三色蛋	三杯杏包菇	田園時蔬	黑糖山粉圓	水果
10/6	二	糙米飯	鹹酥雞	豆瓣香筍	田園時蔬	蔬菜湯	
10/7	三	特餐	海蚶麵線	酸菜豬柳	花生粉	刈包	水果
10/8	四	糙米飯	滷雞翅	蘿蔔燒肉	田園時蔬	蕃茄蛋花湯	
10/12	一	糙米飯	香酥柳葉魚	玉米炒蛋	田園時蔬	檸檬仙草	水果
10/13	二	糙米飯	咖哩雞	辣炒年糕	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	
10/14	三	特餐	高麗菜鹹飯		田園時蔬	關東煮	水果
10/15	四	糙米飯	滷控肉	螞蟻上樹	田園時蔬	蘿蔔貢丸湯	
10/16	五	糙米飯	滷豬腳	黃瓜香絲	田園時蔬	蔥花蛋花湯	水果
10/19	一	糙米飯	炸芋頭薯條	雙菇燴豆腐	田園時蔬	紅豆湯圓	水果
10/20	二	糙米飯	紅油炒手	客家小炒	田園時蔬	味噌湯	
10/21	三	特餐	炒烏龍麵			杏包菇雞湯	水果
10/22	四	糙米飯	紅燒獅子頭	滷白菜	田園時蔬	羅宋湯	
10/23	五	糙米飯	滷雞腿	田園百匯	田園時蔬	蘿蔔鮮菇湯	水果
10/26	一	糙米飯	素咖哩	青蔥炒蛋	田園時蔬	木耳蓮子湯	水果
10/27	二	糙米飯	紅燒肉即魚	沙茶炒肉片	田園時蔬	芥菜魚丸湯	
10/28	三	特餐	燴飯			宴菜湯	水果
10/29	四	糙米飯	蠔油雞翅	洋蔥炒肉絲	田園時蔬	吻仔魚香菇羹湯	
10/30	五	糙米飯	土魷魚	雙色花菜	田園時蔬	豆腐蔬菜湯	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果水果為主。實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略微調整。