

卓環國小 109 年 11 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
11/2	一	糙米飯	蒸蛋	三杯杏包菇	田園時蔬	綠豆湯	水果
11/3	二	糙米飯	滷雞翅	炒三鮮	田園時蔬	豆腐蔬菜湯	
11/4	三	特餐	芋頭粥	漢堡			水果
11/5	四	糙米飯	里肌排	麻婆豆腐	田園時蔬	冬瓜魚丸湯	
11/6	五	糙米飯	豬腳燉花生	蒜苗炒米血	田園時蔬	海芽味噌湯	水果
11/9	一	糙米飯	肉即魚(煮濕)	吻仔魚炒蛋	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
11/10	二	糙米飯	鹹酥雞	炒絲瓜	田園時蔬	金針花生腸子湯	
11/11	三	特餐	海鮮拉麵				水果
11/12	四	糙米飯	排骨燒芋頭	木耳炒黃瓜	田園時蔬	紫菜蛋花湯	
11/13	五	糙米飯	梅干扣肉	豆腐總匯	田園時蔬	香菇杏包菇雞湯	水果
11/16	一	糙米飯	沙茶油腐	蛋酥白菜	田園時蔬	桂圓紅棗木耳湯	水果
11/17	二	糙米飯	蠔油雞翅	芹香花枝	田園時蔬	冬瓜蛤蠣湯	
11/18	三	特餐	干貝飯		田園時蔬	關東煮	水果
11/19	四	糙米飯	無骨雞排	花椰菜炒肉羹	田園時蔬	涼薯蛋花湯	
11/20	五	糙米飯	咖哩雞	田園百匯	田園時蔬	米粉湯	水果
11/23	一	糙米飯	芋香三色	番茄炒蛋	田園時蔬	仙草湯	水果
11/24	二	糙米飯	滷雞腿	炒蒼蠅頭	田園時蔬	玉米濃湯	
11/25	三	特餐	什錦麵疙瘩				水果
11/26	四	糙米飯	蒜泥白肉	蜜汁豆干	田園時蔬	蘑菇馬蹄湯	
11/27	五	糙米飯	瓜子蒸肉	雙色花菜	田園時蔬	蘿蔔鮮菇湯	水果
11/30	一	糙米飯	秋刀魚	滷白菜	田園時蔬	地瓜湯	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。