

## 卓環國小 108 年 4 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
4/1	一	糙米飯	義式燒雞	芋香三色	田園時蔬	涼薯蛋花湯	水果
4/2	二	糙米飯	打拋豬肉	宮保油腐	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	
4/3	三	炒 烏 龍 麵			田園時蔬	酸辣湯	水果
4/4	四	<h1>清 明 連 假</h1>					
4/5	五						
4/8	一	糙米飯	瓜子蒸肉	花椰肉絲	田園時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果
4/9	二	糙米飯	炸豬排	麻婆豆腐	田園時蔬	榨菜肉絲湯	
4/10	三	高 麗 菜 鹹 飯			田園時蔬	海蚵麵線湯	水果
4/11	四	糙米飯	梅干扣肉	白菜魚羹	田園時蔬	香菇排骨湯	
4/12	五	糙米飯	番茄燴豆腐	玉米炒蛋	田園時蔬	桂圓紅棗木耳湯	水果
4/15	一	糙米飯	三杯雞丁	客家小炒	田園時蔬	金針蛋花湯	水果
4/16	二	糙米飯	柳葉魚	芋頭排骨	田園時蔬	蘿蔔肉絲湯	
4/17	三	皮 蛋 瘦 肉 粥 + 饅 頭					水果
4/18	四	糙米飯	肉燥	辣炒年糕	田園時蔬	豆腐蕃茄湯	
4/19	五	糙米飯	三色蛋	洋蔥炒蛋	田園時蔬	綜合芋圓湯	水果
4/22	一	糙米飯	蠔油雞翅	綜合菇	田園時蔬	芥菜魚丸蛤蠣湯	水果
4/23	二	糙米飯	五更腸旺	肉絲炒豆芽	田園時蔬	四神湯	
4/24	三	炒 泡 麵			田園時蔬	吻仔魚香菇羹湯	水果
4/25	四	糙米飯	滷豬腳	滷冬瓜	田園時蔬	高麗菜湯	
4/26	五	糙米飯	糖醋魚塊	韭菜炒蛋	田園時蔬	綠豆粉條湯	水果
4/29	一	糙米飯	筍干扣肉	木耳炒黃瓜	田園時蔬	洋葱土雞湯	水果
4/30	二	糙米飯	無骨雞排	蒜香五花肉	田園時蔬	紫菜蛋花湯	

\*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-Q標示優良食品及時令盛產期之蔬果為主。