卓環國小109年7月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
7/1	三	特餐	海蚵麵線	炸雞排			水果
7/2	四	糙米飯	蒜香五花肉	白菜魚羹	田園時疏	疏菜湯	
7/3	五	糙米飯	馬鈴薯紅蘿蔔燉肉	芹香花枝	田園時疏	吻仔魚香菇羹湯	水果
7/6	一	糙米飯	肉即魚(煮濕)	苟枸蒸南瓜	田園時疏	桂圓紅棗木耳湯	水果
7/7	二	糙米飯	蔥爆洋蔥雞	豆干炒肉絲	田園時疏	蘿蔔鮮菇湯	
7/8	三	特餐	什錦麵疙瘩				水果
7/9	四	糙米飯	麻婆豆腐	黃瓜香絲	田園時疏	蔥花蛋花湯	
7/10	五	糙米飯	梅干控肉	滷冬瓜	田園時疏	蘑菇馬蹄湯	水果
7/13	一	糙米飯	蒸蛋	三杯杏包菇	田園時疏	紫米紅豆粥	水果
7/14	二	特餐	什錦拉麵				

＊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。