

## 卓環國小 110 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	四	糙米飯	蒜香五花肉	白菜滷豆皮	田園時蔬	四神湯	
4/6	二	糙米飯	滷味(滷蛋.海帶.非基豆干)	蘿蔔燒肉	田園時蔬	味噌湯	
4/7	三	特餐	海蚶麵線	酸菜豬柳		刈包	水果
4/8	四	糙米飯	里肌排	辣炒年糕	田園時蔬	冬瓜魚丸湯	
4/9	五	糙米飯	滷雞翅	田園百匯	田園時蔬	蔬菜湯	水果
4/12	一	糙米飯	秋刀魚	玉米滑豆腐	田園時蔬	綠豆薏仁湯	水果
4/13	二	糙米飯	腐乳竹筍燒雞	三色蛋	田園時蔬	蔥花蛋花湯	
4/14	三	特餐	毛豆仁炒飯		田園時蔬	玉米濃湯	水果
4/15	四	糙米飯	豬腳燉花生	蒜苗炒米血	田園時蔬	海芽味噌湯	
4/16	五	糙米飯	瓜子蒸肉	銀芽炒三絲	田園時蔬	菜球大骨湯	水果
4/19	一	糙米飯	沙茶油腐	雙色花菜	田園時蔬	仙草湯	水果
4/20	二	糙米飯	滷雞腿	炒蒼蠅頭	田園時蔬	酸菜肚片湯	
4/21	三	特餐	什錦拉麵				水果
4/22	四	糙米飯	蕃茄燉肉	螞蟻上樹	田園時蔬	紫菜蛋花湯	
4/23	五	糙米飯	蠔油菇菇雞	西芹甜不辣	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	水果
4/26	一	糙米飯	柳葉魚	番茄炒蛋	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
4/27	二	糙米飯	毛豆雞丁	洋蔥炒肉絲	田園時蔬	吻仔魚香菇羹湯	
4/28	三	特餐	海鮮粥				水果
4/29	四	糙米飯	咕咾肉	木耳炒黃瓜	田園時蔬	香菇雞湯	
4/30	五	糙米飯	麻婆豆腐	番茄炒豆包	田園時蔬	昆布蘿蔔湯	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、三章一Q標示優良食品及時令盛產期之蔬菜水果為主。

\*本校一律使用國產豬食材，\*實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略微調整。