

卓環國小 110 年 9 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
9/1	三	特餐	芋頭粥		全麥葡萄乾 饅頭		水果
9/2	四	糙米飯	滷雞翅	田園百匯	田園時蔬	蔬菜湯	
9/3	五	糙米飯	里肌排(新 義興)	辣炒年糕	田園時蔬	冬瓜魚丸湯	水果
9/6	一	糙米飯	紅燒白帶魚	蒜拌海帶絲	田園時蔬	木耳蓮子湯	水果
9/7	二	糙米飯	蔬菜野菇炒蛋	三杯豆腸	田園時蔬	味噌湯	
9/8	三	特餐	毛豆仁炒飯		田園時蔬	玉米濃湯	水果
9/9	四	糙米飯	蒜香五花肉	白菜滷豆皮	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	
9/10	五	糙米飯	番茄燉肉	螞蟻上樹	田園時蔬	紫菜蛋花湯	水果
9/11	六	糙米飯	五更腸旺	韭菜炒蛋	田園時蔬	磨菇馬蹄湯	
9/13	一	糙米飯	炸薯條地瓜	玉米滑豆腐	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
9/14	二	糙米飯	香菇肉燥	滷冬瓜	田園時蔬	杏包菇雞湯	
9/15	三	特餐	茄汁義大利麵			南瓜濃湯	水果
9/16	四	糙米飯	沙茶炒肉片	木耳炒黃瓜	田園時蔬	米粉湯	
9/17	五	糙米飯	醬燒豆腐	肉絲炒馬鈴薯	田園時蔬	蘿蔔鮮菇湯	水果
9/22	三	特餐	燴飯		田園時蔬	宴菜湯	水果
9/23	四	糙米飯	麻婆豆腐	客家小炒	田園時蔬	涼薯蛋花湯	
9/24	五	糙米飯	回鍋肉片	白菜魚羹	田園時蔬	榨菜肉絲湯	水果
9/27	一	糙米飯	柳葉魚	番茄炒豆包	田園時蔬	綠豆粉圓湯	水果
9/28	二	糙米飯	麻油雞丁	芹香花枝	田園時蔬	吻仔魚香菇羹湯	
9/29	三	特餐	什錦拉麵				水果
9/30	四	糙米飯	糖醋里肌	滷白菜	田園時蔬	金針豆腐湯	

* 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。