

卓環國小 110 年 10 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
10/1	五	糙米飯	滷雞翅	田園百匯	田園時蔬	蔬菜湯	水果
10/4	一	糙米飯	芋香三色	番茄炒蛋	田園時蔬	桂圓紅棗木耳湯	水果
10/5	二	糙米飯	滷味(滷蛋、海帶、非基豆干)	蘿蔔燒肉	田園時蔬	蘑菇赤肉湯	
10/6	三	特餐	雞肉炒飯		田園時蔬	關東煮	水果
10/7	四	糙米飯	瓜子蒸肉	蒜苗炒米血	田園時蔬	冬粉湯	
10/8	五	糙米飯	蒜泥白肉	蜜汁豆干	田園時蔬	海芽蛋花湯	水果
10/12	二	糙米飯	鹹酥雞(新裕發)	炒絲瓜	田園時蔬	番茄豆腐湯	
10/13	三	特餐	什錦麵疙瘩				水果
10/14	四	糙米飯	黑胡椒肉柳	蔬菜野菇炒蛋	田園時蔬	菜埔雞湯	
10/15	五	糙米飯	滷豬腳	紅燒冬瓜	田園時蔬	肉羹湯	水果
10/18	一	糙米飯	柳葉魚	三杯杏包菇	田園時蔬	綜合芋圓湯	水果
10/19	二	糙米飯	毛豆雞丁	洋蔥炒肉絲	田園時蔬	吻仔魚香菇羹湯	
10/20	三	特餐	芋頭粥		波蘿麵包		水果
10/21	四	糙米飯	滷雞腿	木耳炒黃瓜	田園時蔬	金針肉絲湯	
10/22	五	糙米飯	蠔油菇菇雞	西芹甜不辣	田園時蔬	蔥花蛋花湯	水果
10/25	一	糙米飯	沙茶油腐	蛋酥白菜	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
10/26	二	糙米飯	咖哩雞	辣炒年糕	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	
10/27	三	特餐	炒烏龍麵			酸辣湯	水果
10/28	四	糙米飯	番茄燉肉	螞蟻上樹	田園時蔬	菜球大骨湯	
10/29	五	糙米飯	紅油炒手	雙花百頁	田園時蔬	玉米濃湯	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。