

卓環國小 110 年 11 月份營養午餐

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 |
|-------|----|-----|----------|---------|---------|---------|----|
| 11/1 | 一 | 糙米飯 | 柳葉魚 | 番茄炒蛋 | 田園時蔬 | 綠豆粉條湯 | 水果 |
| 11/2 | 二 | 糙米飯 | 黑胡椒肉柳 | 蔬菜野菇炒蛋 | 田園時蔬 | 菜埔雞湯 | |
| 11/3 | 三 | 特餐 | 毛豆仁炒飯 | | 田園時蔬 | 羅宋湯 | 水果 |
| 11/4 | 四 | 糙米飯 | 里肌排(新義興) | 辣炒年糕 | 田園時蔬 | 紫菜蛋花湯 | |
| 11/5 | 五 | 糙米飯 | 麻油雞丁 | 芹香花枝 | 田園時蔬 | 黃瓜肉絲湯 | 水果 |
| 11/8 | 一 | 糙米飯 | 皮蛋燴番茄 | 麻油三寶菇 | 田園時蔬 | 木耳蓮子湯 | 水果 |
| 11/9 | 二 | 糙米飯 | 沙茶炒肉片 | 三層肉炒蘿蔔干 | 田園時蔬 | 味噌湯 | |
| 11/10 | 三 | 特餐 | 海蚶麵線 | 酸菜豬柳 | 刈包 | 花生粉 | 水果 |
| 11/11 | 四 | 糙米飯 | 腐乳竹筍燒雞 | 螞蟻上樹 | 田園時蔬 | 蔬菜湯 | |
| 11/12 | 五 | 糙米飯 | 打拋豬肉 | 蒜拌海帶絲 | 田園時蔬 | 酸菜豬血大骨湯 | 水果 |
| 11/15 | 一 | 糙米飯 | 三色蛋 | 素咖哩 | 田園時蔬 | 紫米紅豆粥 | 水果 |
| 11/16 | 二 | 糙米飯 | 醬燒豆腐 | 肉絲炒馬鈴薯 | 田園時蔬 | 蘿蔔鮮菇湯 | |
| 11/17 | 三 | 特餐 | 海鮮粥 | | 紫米綠豆沙饅頭 | | 水果 |
| 11/18 | 四 | 糙米飯 | 番茄燉肉 | 田園百匯 | 田園時蔬 | 蔥花蛋花湯 | |
| 11/19 | 五 | 糙米飯 | 蒜香五花肉 | 豆瓣香筍 | 田園時蔬 | 米粉湯 | 水果 |
| 11/22 | 一 | 糙米飯 | 紅燒白帶魚 | 玉米炒蛋 | 田園時蔬 | 綜合芋圓湯 | 水果 |
| 11/23 | 二 | 糙米飯 | 蠔油雞翅 | 炒蒼蠅頭 | 田園時蔬 | 磨菇馬蹄湯 | |
| 11/24 | 三 | 特餐 | 什錦拉麵 | | | | 水果 |
| 11/25 | 四 | 糙米飯 | 糖醋里肌 | 滷白菜 | 田園時蔬 | 涼薯蛋花湯 | |
| 11/26 | 五 | 糙米飯 | 馬鈴薯三杯雞 | 蔥爆肉絲 | 田園時蔬 | 冬瓜魚丸湯 | 水果 |
| 11/29 | 一 | 糙米飯 | 沙茶油腐 | 蛋酥高麗菜 | 田園時蔬 | 紅豆湯 | 水果 |
| 11/30 | 二 | 糙米飯 | 麻婆豆腐 | 雙色花椰菜 | 田園時蔬 | 蘿蔔貢丸湯 | |

* 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。**