

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。