

卓環國小 111 年 1 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
1/3	一	糙米飯	柳葉魚	番茄炒蛋	田園時蔬	綠豆薏仁湯	水果
1/4	二	糙米飯	麻油雞丁	芹香花枝	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	
1/5	三	特餐	炒烏龍麵			玉米濃湯	水果
1/6	四	糙米飯	沙茶炒肉片	三層肉炒蘿蔔干	田園時蔬	味噌湯	
1/7	五	糙米飯	打拋豬肉	蒜拌海帶絲(炒)	田園時蔬	酸菜豬血大骨湯	水果
1/10	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
1/11	二	糙米飯	腐乳竹筍燒雞	螞蟻上樹	田園時蔬	蔬菜湯	
1/12	三	特餐	毛豆仁炒飯		田園時蔬	羅宋湯	水果
1/13	四	糙米飯	里肌排(新義興)	辣炒年糕	田園時蔬	紫菜蛋花湯	
1/14	五	糙米飯	黑胡椒肉柳	蔬菜野菇炒蛋	田園時蔬	菜埔雞湯	水果
1/17	一	糙米飯	三色蛋	素咖哩	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
1/18	二	糙米飯	醬燒豆腐	肉絲炒馬鈴薯	田園時蔬	蘿蔔鮮菇湯	
1/19	三	特餐	海蚶麵線	雞排			水果
1/20	四	休業式	什錦拉麵				

* 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。**