

卓環國小 111 年 3 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
3/1	二	糙米飯	柳葉魚	玉米滑豆腐	田園時蔬	關東煮	
3/2	三	糙米飯	芋頭粥		紫米綠豆沙饅頭	168*16 元(小)	水果
3/3	四	糙米飯	滷雞翅	田園百匯	田園時蔬	蔬菜湯	
3/4	五	糙米飯	瓜子蒸肉	西芹甜不辣	田園時蔬	蘑菇馬蹄湯	水果
3/7	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
3/8	二	糙米飯	腐乳竹筍燒雞	白菜滷豆皮	田園時蔬	海芽蛋花湯	
3/9	三	特餐	茄汁義大利麵			南瓜濃湯	水果
3/10	四	糙米飯	五更腸旺	韭菜炒蛋	田園時蔬	蔬菜湯	
3/11	五	糙米飯	蒜香五花肉	蜜汁豆干	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	水果
3/14	一	糙米飯	炸薯條地瓜	蒜拌海帶絲(炒)	田園時蔬	綠豆薏仁湯	水果
3/15	二	糙米飯	沙茶炒肉片	滷冬瓜	田園時蔬	杏包菇雞湯	
3/16	三	特餐	毛豆仁炒飯		田園時蔬	玉米濃湯	水果
3/17	四	糙米飯	滷味	蘿蔔燒肉	田園時蔬	蘑菇赤肉湯	
3/18	五	糙米飯	黑胡椒肉柳	木耳炒黃瓜	田園時蔬	蔥花蛋花湯	水果
3/21	一	糙米飯	三色蛋	素咖哩	田園時蔬	桂圓紅棗木耳湯	水果
3/22	二	糙米飯	麻油雞丁	芹香花枝	田園時蔬	吻仔魚香菇羹湯	
3/23	三	特餐	燴飯			宴菜湯	水果
3/24	四	糙米飯	番茄燉肉	螞蟻上樹	田園時蔬	紫菜蛋花湯	運動會
3/25	五	糙米飯	醬燒豆腐	肉絲炒馬鈴薯	田園時蔬	酸菜豬血大骨湯	水果(運動會)
3/28	一	糙米飯	秋刀魚	番茄炒蛋	田園時蔬	芋香西米露	水果
3/29	二	糙米飯	咖哩雞	辣炒年糕	田園時蔬	米粉湯	
3/30	三	特餐	什錦拉麵				水果
3/31	四	糙米飯	糖醋里肌	滷白菜	田園時蔬	昆布蘿蔔湯	

* 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。