

卓環國小 110 年 12 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
12/1	三	特餐	什錦麵疙瘩				水果
12/2	四	糙米飯	排骨燒芋頭	三層肉炒蘿蔔乾	田園時蔬	金針肉絲湯	
12/3	五	糙米飯	瓜子蒸肉	西芹甜不辣	田園時蔬	冬粉湯	水果
12/6	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
12/7	二	糙米飯	滷雞翅	田園百匯	田園時蔬	玉米濃湯	
12/8	三	特餐	海鮮拉麵				水果
12/9	四	糙米飯	蒜香五花肉	蜜汁豆干	田園時蔬	蘿蔔大骨湯	
12/10	五	糙米飯	滷肉豆干	肉絲炒馬鈴薯	田園時蔬	金針花生腸子湯	水果
12/13	一	糙米飯	秋刀魚	三杯杏包菇	田園時蔬	綠豆薏仁湯	水果
12/14	二	糙米飯	咖哩雞	蘿蔔燒肉	田園時蔬	海芽蛋花湯	
12/15	三	特餐	芋頭粥		鮮奶饅頭(165)		水果
12/16	四	糙米飯	糖醋里肌	雙花百頁	田園時蔬	蘑菇赤肉湯	
12/17	五	糙米飯	黑胡椒肉柳	客家小炒	田園時蔬	肉羹湯	水果
12/20	一	糙米飯	沙茶油腐	蛋酥高麗菜	田園時蔬	綜合芋園湯	水果
12/21	二	糙米飯	炸雞腿	蒜苗炒米血(少及切小塊點)	田園時蔬	冬粉湯	
12/22	三	特餐	炒烏龍麵			酸辣湯	水果
12/23	四	糙米飯	三杯雞	咖哩鮮蔬	田園時蔬	榨菜肉絲湯	
12/24	五	糙米飯	馬鈴薯燉肉	皮蛋蒼蠅頭	田園時蔬	洋蔥菇菇雞湯	水果
12/27	一	糙米飯	柳葉魚	玉米滑豆腐	田園時蔬	紫米紅豆粥	水果
12/28	二	糙米飯	毛豆雞丁	洋蔥炒肉絲	田園時蔬	吻仔魚香菇羹湯	
12/29	三	特餐	雞肉炒飯		田園時蔬	關東煮	水果
12/30	四	糙米飯	麻婆豆腐	肉絲炒馬鈴薯	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。