

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	海蚵麵線	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。**