

卓環國小 111 年 5 月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
5/2	一	糙米飯	柳葉魚	玉米滑豆腐	田園時蔬	綠豆湯	水果
5/3	二	糙米飯	滷雞翅	田園百匯	田園時蔬	蔬菜湯	
5/4	三	特餐	毛豆仁炒飯		田園時蔬	玉米濃湯	水果
5/5	四	糙米飯	瓜子蒸肉	西芹甜不辣	田園時蔬	蘑菇馬蹄湯	
5/6	五	糙米飯	沙茶炒肉片	客家小炒	田園時蔬	冬粉湯	水果
5/9	一	糙米飯	芋香三色	韭菜炒蛋	田園時蔬	木耳蓮子湯	水果
5/10	二	糙米飯	腐乳竹筍燒雞	白菜滷豆皮	田園時蔬	羅宋湯	
5/11	三	特餐	海蚵麵線	酸菜豬柳	刈包 168 個(大)	花生粉	水果
5/12	四	糙米飯	蒜香五花肉	蜜汁豆干	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	
5/13	五	糙米飯	香菇肉燥	紅燒冬瓜	田園時蔬	海芽蛋花湯	水果
5/16	一	糙米飯	皮蛋燴豆腐	麻油三寶菇	田園時蔬	仙草湯	水果
5/17	二	糙米飯	糖醋里肌	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	杏包菇雞湯	
5/18	三	特餐	燴飯	(配料多一點， 不加青菜)		宴菜湯	水果
5/19	四	糙米飯	滷味	蘿蔔燒肉	田園時蔬	蘑菇赤肉湯	
5/20	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
5/23	一	糙米飯	三色蛋	素咖哩	田園時蔬	綠豆薏仁湯	水果
5/24	二	特餐	馬鈴薯三杯雞	芹香花枝	田園時蔬	吻仔魚香菇羹湯	
5/25	三	糙米飯	海鮮拉麵				水果
5/26	四	糙米飯	鹹酥雞(新 裕發)	什錦蔘菇	田園時蔬	紫菜蛋花湯	
5/27	五	糙米飯	醬燒豆腐	肉絲炒馬鈴薯	田園時蔬	蘿蔔大骨湯	水果
5/30	一	糙米飯	秋刀魚	番茄炒蛋	田園時蔬	桂圓紅棗木耳湯	水果
5/31	二	糙米飯	咖哩雞	雙花百頁	田園時蔬	米粉湯	

* 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。