

嘉義市東區蘭潭國民小學 111 年 8-9 月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果
8月30日	星期二	白米飯	蘿蔔燒肉	蔥燒油腐	炒豆芽菜	肉骨茶湯	
8月31日	星期三	白米飯	筍子粥	梅香雙拼	炒油菜	肉包	
9月1日	星期四	白米飯	三杯雞	醋溜干絲	炒芥藍菜	芋頭排骨湯	水果
9月2日	星期五	白米飯	可樂油豆腐豬腳	玉米炒蛋	炒高麗菜	冬瓜檸檬山粉圓	水果
9月5日	星期一	白米飯	蘑菇雞丁	芝香冬粉	炒鵝白菜	酸辣湯	水果
9月6日	星期二	白米飯	香菇肉燥	刺瓜什錦	炒青江菜	金線蓮雞湯	
9月7日	星期三	白米飯	雞肉飯	泡菜肉片年糕	炒大陸妹	紫菜蛋花湯	
9月8日	星期四	白米飯	酥炸肉質魚	滷肉汁	炒大白菜	味噌豆腐湯	水果/豆漿
9月9日	星期五	中秋節					水果
9月12日	星期一	白米飯	粉蒸肉	洋芋咖哩	炒青江菜	冬菜蛋花湯	水果
9月13日	星期二	白米飯	砂鍋魚丁	刺瓜什錦	炒高麗菜	南瓜濃湯	
9月14日	星期三	麵食	義大利麵	冰心地瓜	炒大白菜	黃瓜什錦湯	
9月15日	星期四	白米飯	蜜汁雞丁	麻婆豆腐	炒油菜	蔬菜湯	水果
9月16日	星期五	白米飯	馬鈴薯燒肉	番茄炒蛋	炒青江菜	黑糖芋香豆漿	水果
9月19日	星期一	白米飯	蘑菇豬柳	菜脯蛋	炒青花椰	玉米排骨湯	水果
9月20日	星期二	白米飯	豆輪燒肉	玉米四色	炒油菜	蘿蔔排骨湯	
9月21日	星期三	白米飯	虱目魚粥	銀絲卷	炒芥藍菜	滷雞翅	
9月22日	星期四	白米飯	香酥油干魚	砂鍋白菜	炒青江菜	冬瓜排骨湯	水果
9月23日	星期五	白米飯	什錦咖哩	綜合滷味	炒鵝白菜	珍珠麥香奶茶	水果
9月26日	星期一	糙米飯	南瓜雞丁	螞蟻上樹	炒青江菜	關東煮	水果
9月27日	星期二	白米飯	清蒸魚柳	芋頭干丁	炒鵝白菜	黃瓜排骨湯	
9月28日	星期三	麵食	紅燒豬肉麵	茶葉蛋	炒高麗菜	芋泥包	
9月29日	星期四	白米飯	鹹酥雞	野菇大白菜	炒青花椰菜	當歸麵線湯	水果
9月30日	星期五	白米飯	醬燒豆腐黑木耳	玉米炒蛋	炒豆芽菜	紅豆湯圓	水果

1.請鼓勵孩子攝取足夠的青菜、水果。

本校一律使用國產豬肉牛肉食材

2.因畜牧疫情或氣候變化，導致肉品或農作物貨源與品質不穩定，菜色將隨時更動，造成不變敬請見諒。