

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	炒鵪白菜	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	炒鵪白菜	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	炒鵪白菜	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。