

嘉義市蘭潭國民小學 111 年 10 月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果
10 月 3 日	星期一	白米飯	粉蒸肉	雙花燴肉片	炒蚵白菜	海芽蛋花湯	水果
10 月 4 日	星期二	高纖飯	塔香雞丁	回鍋肉片	炒小蘿蔓	玉米濃湯	
10 月 5 日	星期三	粥	皮蛋瘦肉粥	滷雞翅	炒油菜	味噌豆腐湯	
10 月 6 日	星期四	白米飯	香酥魚排	蕃茄豆腐	炒地瓜葉	鮮蔬排骨湯	水果
10 月 7 日	星期五	高纖飯	咖哩雞丁	白菜燴菇	炒有機高麗菜	綠豆番薯圓	水果
10 月 10 日	星期一	國慶日放假					
10 月 11 日	星期二	高纖飯	橙汁排骨	冬瓜油腐	炒小蘿蔓	蘿蔔排骨湯	
10 月 12 日	星期三	米粉	炒米粉	冰心地瓜	炒有機豆芽菜	海芽魚丸湯	
10 月 13 日	星期四	白米飯	肉魚	泡菜年糕	炒青江菜	肉骨茶湯	水果
10 月 14 日	星期五	高纖飯	沙茶肉片	竹筍肉絲	炒高麗菜	冬瓜仙草蜜	水果
10 月 17 日	星期一	白米飯	蘿蔔燒肉	家常豆腐	炒小蘿蔓	刺瓜排骨湯	水果
10 月 18 日	星期二	高纖飯	古早味肉燥	南瓜燴杏鮑菇	炒油菜	酸辣湯	
10 月 19 日	星期三	燴飯	虱目魚羹燴飯	綜合滷味	炒蚵白菜	海芽味噌湯	
10 月 20 日	星期四	白米飯	樹子蒸魚	蒲瓜炒肉片	炒有機高麗菜	冬瓜排骨湯	水果
10 月 21 日	星期五	高纖飯	義式香料燉雞	沙茶凍腐煲	炒青江菜	檸檬愛玉	水果
10 月 24 日	星期一	白米飯	糖醋雞丁	蔬菜燴豆腐	炒青江菜	關東煮湯	水果
10 月 25 日	星期二	高纖飯	豆輪燒肉	螞蟻上樹	炒蚵白菜	榨菜肉絲湯	
10 月 26 日	星期三	麵食	肉絲炒麵	茶葉蛋	炒油菜	冬瓜紅棗雞湯	
10 月 27 日	星期四	白米飯	咖哩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒空心菜	鮮筍排骨湯	水果
10 月 28 日	星期五	高纖飯	韓式可樂排骨	麻婆豆腐	炒有機高麗菜	芋頭西米露	水果
10 月 31 日	星期一	白米飯	三杯雞	小瓜肉片	炒青江菜	海芽蛋花湯	水果

本校一律使用國產豬肉牛肉食材

1. 請鼓勵孩子攝取足夠的青菜、水果。
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，造成不便敬請見諒。