

嘉義市東區蘭潭國小 112年01月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果
1月2日	一						
1月3日	二						
1月4日	三	米粉	炒米粉	奶黃包	炒豆芽菜	海芽魚丸湯	
1月5日	四	白米飯	香酥魚排	蕃茄豆腐	炒有機高麗菜	鮮蔬排骨湯	水果
1月6日	五	高纖飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	炒地瓜葉	綠豆番薯圓	水果
1月7日	六	高纖飯	粉蒸肉	白菜燴菇	炒青江菜	玉米排骨湯	
1月8日	日						
1月9日	一	白米飯	義式香料燉雞	蒲瓜炒肉片	炒蚵白菜	榨菜肉絲湯	水果
1月10日	二	高纖飯	筍乾滷豬腳	冬瓜油腐	炒有機高麗菜	蘿蔔排骨湯	
1月11日	三	粥	皮蛋瘦肉粥	滷獅子頭	炒油菜	冰心地瓜	履歷豆奶
1月12日	四	白米飯	肉魚	泡菜年糕	炒青江菜	肉骨茶湯	水果
1月13日	五	高纖飯	韓式可樂排骨	鐵板肉絲	炒小蘿蔓	冬瓜仙草蜜	水果
1月14日	六						
1月15日	日						
1月16日	一	白米飯	蘿蔔燒肉	家常豆腐	炒高麗菜	青木瓜排骨湯	水果
1月17日	二	高纖飯	古早味肉燥	南瓜燴杏鮑菇	炒油菜	酸辣湯	
1月18日	三	粥	虱目魚粥	黃金雞排	炒蚵白菜	漢堡	
1月19日	四	白米飯	樹子蒸魚	沙茶凍腐煲	炒有機豆芽菜	冬瓜排骨湯	水果
1月20日							
1月21日							
1月22日							
1月23日							
1月24日							
1月25日							
1月26日							