

# 嘉義市東區蘭潭國小 112年12月份菜單

日期	星期	早點	午餐	午點	
1	五	虱目魚玉米粥	高纖飯 三杯雞丁 白菜燴菇 炒地瓜葉 冬瓜仙草蜜 水果	豆沙包+麥茶	
4	一	豬肉冬粉	高纖飯 古早味肉燥 南瓜燴杏鮑菇 炒大陸妹 冬瓜排骨湯 水果	芋頭鮮奶	
5	二	肉絲蛋炒飯+紫菜湯	白米飯 紅燒排骨 家常豆腐 炒油菜 味噌海芽湯	水果拼盤	
6	三	海鮮湯餃(大班蘋果)	番茄義大利麵 滷雞腿排 炒蚵白菜 玉米濃湯 水果	小餐包+黑芝麻豆漿	
7	四	翡翠吻魚粥	白米飯 樹子蒸魚片 蒲瓜炒肉片 炒有機豆芽菜 刺瓜排骨湯	水果拼盤	
8	五	雞絲麵	高纖飯 義式燉雞 沙茶凍腐煲 炒青江菜 關東煮湯 水果	南瓜濃湯	
9	六	(校慶)	白米飯 炸雞腿 茶葉蛋 炒高麗菜 珍珠奶茶 履歷豆漿	(校慶)	
11	一	校慶補假			
12	二	三鮮烏龍麵	高纖飯 豆輪燒肉 蝦皮蒲仔 炒蚵白菜 筍片排骨湯	水果拼盤	
13	三	鮮菇雞湯(大班燕麥奶)	魚丁粥 四角油腐 炒豆芽菜 菠蘿可頌 水果	雜糧饅頭+米漿	
14	四	麵線糊	白米飯 蔥油雞翅 干丁肉燥 炒油菜 榨菜粉絲湯	水果拼盤	
15	五	廣東粥	高纖飯 韓式可樂排骨 麻婆豆腐 炒有機高麗菜 小米桂圓粥 水果	鮮奶燒仙草	
18	一	什錦炒麵+青菜豆腐湯	白米飯 酸菜鴨 白菜炒什錦 炒菠菜 蘿蔔排骨湯 水果	鮮奶麥片	
19	二	芋頭鹹粥	高纖飯 粉蒸肉 冬瓜油腐 炒有機高麗菜 脆筍湯	水果拼盤	
20	三	生日蛋糕+鮮奶	肉絲炒麵 滷雞翅 炒油菜 玉米排骨湯 水果	冰心地瓜+麥茶	
21	四	蔬菜煎餅	白米飯 香酥肉魚 泡菜年糕 炒青江菜 肉骨茶湯	水果拼盤	
22	五	紅豆麵包+低糖豆漿	高纖飯 橙汁排骨 紅蘿蔔炒蛋 炒豆芽菜 雙圓湯 水果	青蔬拉麵	
25	一	肉羹湯	白米飯 可樂滷豬腳 茄汁魚輪 炒小蘿蔓 青木瓜紅棗湯 水果	肉包+玉米濃湯	
26	二	蘿蔔糕湯	高纖飯 咖哩雞丁 白菜魚羹 炒有機豆芽菜 高鈣海芽湯	水果拼盤	
27	三	蝦仁炒飯+味噌湯	鴨肉羹飯 肉圓 炒菠菜 冰心地瓜 水果	奶黃包+鮮奶	
28	四	鍋燒意麵	高纖飯 照燒鯖魚 螞蟻上樹 炒油菜 羅宋湯	水果拼盤	
29	五	海鮮肉絲粥(大班麵包)	白米飯 洋芋燒雞 柴魚蒸蛋 炒高麗菜 芋頭西米露 水果	滷雞腿+柴魚湯	

\*本園一律使用國產豬肉牛肉食材

\*大班配合12/6、12/13、12/29活動，幼兒不在學校用早點，改成以水果、麵包、燕麥奶帶回家

\*本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質的穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及製品，不適合對其過敏體質者食用