

嘉義市東區蘭潭國民小學附設幼兒園 113年1月份菜單

日期	星期	早點	午餐					午點
2	二	海鮮蔬菜粥	高纖飯 三杯雞 刺瓜肉片 炒高麗菜 結球排骨湯					水果拼盤
3	三	鍋燒烏龍	虱目魚粥 冰糖滷味 炒油菜 蒸起司饅頭 水果					雜糧吐司+鮮奶
4	四	蒸蘿蔔糕+味噌湯	高纖飯 酸菜鴨 麻婆豆腐 炒青梗白菜 肉骨茶湯					水果拼盤
5	五	蕃茄義大利麵	白米飯 南洋咖哩 鮮筍炒三絲 炒大白菜 綠豆燕麥湯 水果					烤地瓜+桂圓紅棗茶
8	一	麵線糊	白米飯 可樂豬腳 白花燴炒 炒蚵白菜 蕃茄蛋花湯 水果					蔥花捲+米漿
9	二	肉絲炒飯+結球排骨湯	高纖飯 宮保雞丁 螳蟻上樹 炒油菜 玉米排骨湯					水果拼盤
10	三	慶生會	雞滷飯 滷油豆腐 白菜滷 刺瓜魚丸湯 水果					芝麻包+低糖豆漿
11	四	吻仔魚粥	高纖飯 鹽酥鯖魚 泡菜肉片 炒青梗白菜 枸杞蘿蔔湯					水果拼盤
12	五	玉米濃湯	白米飯 花生麵筋 紅蘿蔔炒蛋 炒高麗菜 燒仙草 水果					滷雞腿+麥茶
15	一	豬肉冬粉湯	白米飯 蘑菇蒜豬柳 青花炒雞柳 炒大白菜 結球魚丸湯 水果					起司饅頭+低糖豆漿
16	二	什錦炒麵+茶壺湯	高纖飯 麻油雞 紅燒豆腐 炒葉萐萐 紫菜蛋花湯					水果拼盤
17	三	虱目魚粥	茄汁義大利肉醬麵 小餐包 炒蚵白菜 玉米濃湯 水果					小雞塊+麥茶
18	四	玉米蛋餅+蔬菜湯	高纖飯 蜜汁雞丁 蕃茄炒蛋 炒有機青江菜 火鍋湯					水果拼盤
19	五	香菇雞湯	白米飯 塔香杏鮑菇 小瓜炒魷魚 炒高麗菜 珍珠鮮奶茶 水果					鮮奶麥片

*本園一律使用國產豬肉牛肉食材

*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