嘉義市蘭潭國民小學109年4月午餐菜單

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 其他 |
| 4月1日 | 星期三 | 特 餐 | 肉絲炒飯 | 香滷雞翅 | 炒油菜 | 結球排骨湯 | 鮮乳 |
| 4月2日 | 星期四 |  | 春 假 | | | |  |
| 4月3日 | 星期五 |  | 春 假 | | | |  |
| 4月6日 | 星期一 | 白米飯 | 蘑菇肉片 | 螞蟻上樹 | 炒蚵白菜 | 玉米排骨湯 | 水果 |
| 4月7日 | 星期二 | 高纖飯 | 咖哩雞丁 | 西芹炒雙鮮 | 開陽白菜 | 番茄蛋花湯 | 優酪乳 |
| 4月8日 | 星期三 | 特 餐 | 大滷麵 | 滷味 | 炒大陸妹 | 蒸芋泥包 | 鮮乳 |
| 4月9日 | 星期四 | 白米飯 | 香酥魚片 | 冬瓜由腐 | 炒油菜 | 榨菜肉絲湯 | 水果 |
| 4月10日 | 星期五 | 高纖飯 | 三杯杏鮑菇 | 玉米滑蛋 | 炒高麗菜 | 蘿蔔魚丸湯 | 水果 |
| 4月13日 | 星期一 | 白米飯 | 花生肉丁 | 銀芽雞絲 | 炒蚵白菜 | 酸辣湯 | 水果 |
| 4月14日 | 星期二 | 高纖飯 | 宮保雞丁 | 家常豆腐 | 炒高麗菜 | 蘿蔔排骨湯 | 優酪乳 |
| 4月15日 | 星期三 | 特 餐 | 高麗菜鹹粥 | 香滷雞排 | 炒大陸妹 | 蒸銀絲卷 | 鮮乳 |
| 4月16日 | 星期四 | 白米飯 | 香酥鯖魚 | 壽喜燒肉 | 炒空心菜 | 酸菜鴨肉湯 | 水果 |
| 4月17日 | 星期五 | 高纖飯 | 鮮菇滷百頁 | 洋蔥炒蛋 | 炒油菜 | 紅豆大麥湯 | 水果 |
| 4月20日 | 星期一 | 白米飯 | 蛤蜊蒜頭雞 | 沙茶四色 | 炒青江菜 | 刺瓜排骨湯 | 水果 |
| 4月21日 | 星期二 | 高纖飯 | 粉蒸排骨 | 冬瓜燒鴿蛋 | 炒大陸妹 | 火鍋湯 | 優酪乳 |
| 4月22日 | 星期三 | 特 餐 | 古早味米粉 | 蒸珍珠丸子 | 炒油菜 | 玉米蛋花湯 | 鮮乳 |
| 4月23日 | 星期四 | 白米飯 | 香酥柳葉魚 | 沙茶肉片 | 炒高麗菜 | 酸菜豬血湯 | 水果 |
| 4月24日 | 星期五 | 高纖飯 | 咖哩洋芋 | 青蔥炒菜脯蛋 | 炒蚵白菜 | 蘿蔔海結湯 | 水果 |
| 4月27日 | 星期一 | 白米飯 | 三杯雞丁 | 泡菜肉片 | 炒油菜 | 冬瓜魚丸湯 | 水果 |
| 4月28日 | 星期二 | 高纖飯 | 筍乾燒肉 | 小瓜什錦 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花湯 | 優酪乳 |
| 4月29日 | 星期三 | 特 餐 | 雞肉飯 | 滷貢丸 | 炒大陸妹 | 味噌湯 | 鮮乳 |
| 4月30日 | 星期四 | 白米飯 | 糖醋魚丁 | 麻婆豆腐 | 炒蚵白菜 | 瓜仔雞湯 | 水果 |

|  |
| --- |
| 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，造成不變敬請見諒。 |