嘉義市蘭潭國民小學109年6月午餐菜單

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 其他 |
| 6月1日 | 星期一 | 白米飯 | 洋芋燉雞 | 枸杞醬燒金針菇 | 蒜香空心菜 | 刺瓜排骨湯 | 水果 |
| 6月2日 | 星期二 | 高纖飯 | 滷肉飯 | 豆干肉絲 | 炒油菜 | 紫菜蛋花湯 | 優酪乳 |
| 6月3日 | 星期三 | 特 餐 | 炒米粉 | 鮮肉包 | 金菇小蘿蔓 | 茶壺湯 | 鮮乳 |
| 6月4日 | 星期四 | 白米飯 | 日式薄鹽鯖魚 | 玉米鹹豬肉 | 炒青江菜 | 肉羹湯 | 水果 |
| 6月5日 | 星期五 | 高纖飯 | 花生麵筋 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒小白菜 | 鮮筍香豆皮湯 | 水果 |
| 6月8日 | 星期一 | 白米飯 | 豬肉滷大根 | 和風洋芋 | 蝦香花蒲 | 海帶芽小魚干湯 | 水果 |
| 6月9日 | 星期二 | 高纖飯 | 咖哩雞 | 鐵板麻醬丁 | 紅絲豆芽菜 | 蘿蔔排骨湯 | 優酪乳 |
| 6月10日 | 星期三 | 特 餐 | 肉絲蛋燴飯 | 豆瓣雞翅 | 炒小蘿蔓 | 青菜豆腐湯 | 鮮乳 |
| 6月11日 | 星期四 | 白米飯 | 香酥肉魚 | 刺瓜肉片什錦 | 蒜香高麗菜 | 榨菜肉絲湯 | 水果 |
| 6月12日 | 星期五 | 高纖飯 | 泡菜冬粉煲 | 番茄炒蛋 | 炒小白菜 | 酸辣湯 | 水果 |
| 6月15日 | 星期一 | 白米飯 | 鹹酥雞 | 麻婆豆腐 | 炒菠菜 | 鮮菇肉片湯 | 水果 |
| 6月16日 | 星期二 | 高纖飯 | 麵輪燒肉 | 沙茶四色 | 炒小白菜 | 關東煮湯 | 優酪乳 |
| 6月17日 | 星期三 | 特 餐 | 香菇肉羹麵 | 滷蛋 | 韭香豆芽菜 | 兔包子 | 鮮乳 |
| 6月18日 | 星期四 | 白米飯 | 三杯魚丁 | 銀芽豬柳 | 蒜香高麗菜 | 玉米濃湯 | 水果 |
| 6月19日 | 星期五 | 高纖飯 | 豆枝杏鮑菇 | 玉米蒸蛋 | 炒油菜 | 檸檬愛玉湯 | 水果 |
| 6月20日 | 星期六 | 白米飯 | 紅燒雞 | 朴瓜滷什錦 | 炒油菜 | 高鈣味噌湯 | 水果 |
| 6月22日 | 星期一 | 白米飯 | 蛤蜊蒜頭雞 | 客家小炒 | 炒小蘿蔓 | 大頭菜湯 | 水果 |
| 6月23日 | 星期二 | 高纖飯 | 泰式打拋諸 | 花瓜燴炒 | 紅絲豆芽菜 | 餛飩湯 | 優酪乳 |
| 6月24日 | 星期三 | 特 餐 | 夏威夷鳳梨飯 | 蘿蔔燒肉 | 蒜香菠菜 | 冬瓜魚丸湯 | 鮮乳 |
| 6月25日 | 星期四 |  | 端 午 節 連 假 | | | |  |
| 6月26日 | 星期五 |  | 端 午 節 連 假 | | | |  |
| 6月29日 | 星期一 | 白米飯 | 荷葉蒸雞 | 壽喜燒肉 | 蒜香菠菜 | 蘿蔔排骨湯 | 水果 |
| 6月30日 | 星期二 | 高纖飯 | 花生肉丁 | 蝦仁絲瓜冬粉煨蛋 | 金菇大陸妹 | 白木耳蓮子湯 | 優酪乳 |

|  |
| --- |
| 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。 |