嘉義市蘭潭國民小學109年7月午餐菜單

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 其他 |
| 7月1日 | 星期三 | 特 餐 | 豬肉蛋燴飯 | 豆瓣雞翅 | 炒油菜 | 青菜豆腐湯 |  |
| 7月2日 | 星期四 | 白米飯 | 香酥鯖魚 | 刺瓜肉片什錦 | 蒜香高麗菜 | 榨菜肉絲湯 | 水果 |
| 7月3日 | 星期五 | 高纖飯 | 泡菜冬粉煲 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒小白菜 | 鮮筍香豆皮湯 | 水果 |
| 7月6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 |
| 7月7日 | 星期二 | 高纖飯 | 滷肉飯 | 豆干肉絲 | 炒油菜 | 紫菜蛋花湯 |  |
| 7月8日 | 星期三 | 特 餐 | 炒米粉 | 鮮肉包 | 金菇小蘿蔓 | 茶壺湯 |  |
| 7月9日 | 星期四 | 白米飯 | 肉魚 | 玉米鹹豬肉 | 炒青江菜 | 肉羹湯 | 水果 |
| 7月10日 | 星期五 | 高纖飯 | 花生麵筋 | 玉米蒸蛋 | 炒小白菜 | 檸檬愛玉 | 水果 |
| 7月13日 | 星期一 | 白米飯 | 鹹酥雞 | 麻婆豆腐 | 蝦香花蒲 | 鮮菇肉片湯 | 水果 |
| 7月14日 | 星期二 | 高纖飯 | 麵輪燒肉 | 沙茶四色 | 炒油菜 | 關東煮湯 |  |

|  |
| --- |
| 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。 |