# 嘉義市蘭潭國民小學106年01月份午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 主食類 | 魚肉蛋豆 | 蔬菜類 | 水果類 | 油脂類 | 熱量 | 午點 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1月2日 | 週一 | | | | | | | | | | | | | |
| 1月3日 | 週二 | 高纖飯 | 四喜雞丁 | 肉末炒玉米 | 蒜香大陸妹 | 味噌湯 | 水果 | | | | | | | |
| 1月4日 | 週三 | 特餐 | 高麗菜鹹粥 | 炸豬排 | 蒜香鵝白菜 | 蒸銀絲卷 | | | | | | | | |
| 1月5日 | 週四 | 白米飯 | 樹子蒸魚片 | 沙茶肉片 | 蒜香高麗菜 | 蘿蔔排骨湯 | | | | | | | | |
| 1月6日 | 週五 | 蔬食餐 | 鮑菇豆輪燒 | 冬瓜盅 | 蒜香青江菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | | | | | | | |
| 1月9日 | 週一 | 白米飯 | 三杯雞丁 | 螞蟻上樹 | 蒜香油菜 | 冬瓜排骨湯 | 水果 | | | | | | | |
| 1月10日 | 週二 | 高纖飯 | 蘑菇肉片 | 小黃瓜炒雙鮮 | 蒜香高麗菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | | | | | | | |
| 1月11日 | 週三 | 米粉 | 什錦炒米粉 | 蒸鮮肉包 | 蒜香地瓜葉 | 蘿蔔排骨湯 | | | | | | | | |
| 1月12日 | 週四 | 白米飯 | 香酥魚片 | 泡菜炒肉片 | 蒜香鵝白菜 | 刺瓜魚丸湯 | | | | | | | | |
| 1月13日 | 週五 | 蔬食餐 | 鮮菇滷豆包 | 洋蔥炒蛋 | 蒜香萵苣 | 紅豆大麥湯 | 水果 | | | | | | | |
| 1月16日 | 週一 | 白米飯 | 蛤蜊蒜頭雞 | 沙茶四色 | 蒜香鵝白菜 | 刺瓜排骨湯 | 水果 | | | | | | | |
| 1月17日 | 週二 | 高纖飯 | 粉蒸肉 | 桂筍炒肉絲 | 蒜香青江菜 | 火鍋湯 | 水果 | | | | | | | |
| 1月18日 | 週三 | 特餐 | 咖哩炒飯 | 醬燒腿排 | 蒜香小白菜 | 蘿蔔黑輪湯 | | | | | | | | |
| 1月19日 | 週四 | 白米飯 | 香酥鯖魚 | 麻婆豆腐 | 蒜香油菜 | 金菇肉絲湯 | | | | | | | | |
| 1月20日 | 週五 | | | | | | | | | | | | | |
| 1月23日 | 週一 | | | | | | | | | | | | | |
| 1月24日 | 週二 | | | | | | | | | | | | | |
| 1月25日 | 週三 | | | | | | | | | | | | | |
| 1月26日 | 週四 | | | | | | | | | | | | | |
| 1月27日 | 週五 | | | | | | | | | | | | | |
| 1月30日 | 週一 | | | | | | | | | | | | | |
| 1月31日 | 週二 | | | | | | | | | | | | | |
| 2月1日 | 週三 | | | | | | | | | | | | | |
| 2月2日 | 週四 | | | | | | | | | | | | | |
| 2月3日 | 週五 | | | | | | | | | | | | | |