

嘉義市蘭潭國民小學106年3月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他
3月1日	週三	特餐	高麗菜鹹粥	香滷雞排	季節鮮蔬	蒸銀絲卷	
3月2日	週四	白米飯	香酥鯖魚	什錦鮮菇	季節鮮蔬	豆腐味噌湯	
3月3日	週五	蔬食餐	三杯杏鮑菇	玉米滑蛋	季節鮮蔬	結球魚丸湯	水果
3月6日	週一	白米飯	香菇滷肉蛋	螞蟻上樹	季節鮮蔬	冬瓜排骨湯	水果
3月7日	週二	高纖飯	宮保雞丁	壽喜燒肉	季節鮮蔬	玉米蛋花湯	水果
3月8日	週三	特餐	大滷麵	香酥卡啦雞腿堡	季節鮮蔬	蒸芋泥包	鮮奶
3月9日	週四	白米飯	清蒸魚片	麻婆豆腐	季節鮮蔬	海結排骨湯	優酪乳
3月10日	週五	蔬食餐	鐵板油豆腐	紅絲炒蛋	季節鮮蔬	鮮蔬牛蒡湯	水果
3月13日	週一	白米飯	花生肉丁	西芹干片	季節鮮蔬	結球排骨湯	水果
3月14日	週二	高纖飯	三杯雞	炒四色	季節鮮蔬	酸菜豬血湯	水果
3月15日	週三	特餐	茄汁蛋炒飯	照燒肉丸子	季節鮮蔬	冬瓜蛤蜊湯	鮮奶
3月16日	週四	白米飯	豆瓣魚片	泡菜炒肉片	季節鮮蔬	馬鈴薯排骨湯	優酪乳
3月17日	週五	蔬食餐	香菇滷烤麩	芙蓉炒蛋	季節鮮蔬	海芽味噌湯	水果
3月20日	週一	白米飯	鹹酥雞	什錦鮮菇	季節鮮蔬	枸杞冬瓜湯	水果
3月21日	週二	高纖飯	南瓜燒肉	銀芽雞絲	季節鮮蔬	紫菜蛋花湯	水果
3月22日	週三	特餐	古早味米粉湯	滷蛋	季節鮮蔬	蒸鮮肉包	鮮奶
3月23日	週四	白米飯	梅干魚片	薑絲冬瓜滷肉	季節鮮蔬	青菜豆腐湯	優酪乳
3月24日	週五	蔬食餐	筍片炒麵腸	青蔥炒菜脯蛋	季節鮮蔬	綠豆地瓜湯	水果
3月27日	週一	白米飯	筍乾燒排骨	家常豆腐	季節鮮蔬	蘿蔔玉米湯	水果
3月28日	週二	高纖飯	糖醋肉丁	雪菜豆乾	季節鮮蔬	冬瓜蛤蜊湯	水果
3月29日	週三	特餐	肉羹飯	香滷雞翅	季節鮮蔬	蒸芝麻包	鮮奶
3月30日	週四	白米飯	香酥魚丁	沙茶肉片	季節鮮蔬	酸辣湯	優酪乳
3月31日	週五	蔬食餐	豆包炒鮮蔬	洋蔥炒蛋	季節鮮蔬	當歸湯	水果