

歸仁國中 營養午餐菜單 (永豐食品工廠) 第 12 週

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 |
|--|----|-----------|----------------|--------------|-----------------------|----------|----------------|
| 11/12  | 一 | 米飯 | 梅干 冬瓜 燒肉 | 蔥花 燒雞丁 | 南瓜 米粉 | 炒油菜 | 海苔 魚丸湯 |
| 11/13  | 二 | 地瓜飯 | 燒烤 雞排 | 咖哩豆腐 | 小黃瓜 炒 甜不辣 | 炒 高麗菜 | 大頭菜 排骨湯 |
| 11/14  | 三 | 麻油 雞肉飯 | 蒙古 炒肉 | XO 醬 炒四季豆 | 柴魚 白玉 花枝丸 *1 | 炒 耐龍菜 | 南瓜 玉米 濃湯 |
| 11/15  | 四 | 芝麻飯 | 五味 燒雞 | 魚翅羹 | 海帶 三絲 | 炒 豆芽菜 | 味噌湯 |
| 11/16 蔬食日  | 五 | 茄汁 拌飯 | 香酥 魚條*2 | 絲瓜 粉絲炒蛋 | 五香 黑豆干 | 炒 青江菜 | 黑糖 珍珠 |