

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (聯利) 第 13 週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品
11/19 	一	白飯	麻油山藥 麵線雞丁	花瓜 燒肉片	酸辣 土豆絲	炒菠菜	大黃瓜 排骨湯
11/20 特餐日 	二	香菇 油蔥飯	梅醬 排骨酥	毛豆玉米 炒蛋	珍珠丸 *1	炒 耐龍菜	當歸 素肉湯
11/21 	三	胚芽飯	照燒雞丁	韓式泡菜 燒豆腐	破布子 肉絲 燴銀芽	炒 青江菜	四神 肉片湯
11/22 蔬食日 	四	白飯	豆鼓汁 蒸鮮魚	海結 滷小四角	木須 炒蛋	炒 高麗菜	菜頭 黑輪湯
11/23 	五	香鬆飯	富貴雞排	蒼蠅頭	蔬菜 冬粉	炒油菜	榨菜 肉絲湯