

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (聯利) 第4週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品
9/16 	一	香鬆飯	杏鮑 麻油雞	豆薯 炒蛋	豆香 總匯	韭菜 豆芽	玉米 排骨湯
9/17 	二	胚芽飯	蔥燒 豬排	客家 小炒	開陽 胡瓜	炒 高麗菜	香菇 雞丁湯
9/18 	三	燕麥飯	香滷 雞腿	培根 洋芋角	五香 海片	炒 油菜	榨菜 肉絲湯
9/19 蔬食日 	四	油蔥 拌飯	沙茶 花枝 高麗菜	茶葉蛋	素肉 炒青花	炒 長豆	綠豆 麥片湯
9/20 	五	白飯	黑胡椒 洋蔥 豬柳	麻婆 豆腐	小瓜 拌鮮菇	炒 青江菜	肉骨 茶湯