

歸仁國中 營養午餐菜單 (永豐食品工廠) 第6週

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯
9/30 	一	米飯	信州 味噌燒肉	三杯 杏鮑菇 燒雞	小黃瓜 炒 甜不辣	銀芽 三絲	芹香 魚丸湯
10/1 	二	地瓜飯	燒烤 雞翅	肉燥 小四角	鮮筍絲 炒蛋	敏豆	酸菜 豬血湯
10/2 	三	什錦 炒白麵	鮮蔬 什錦 肉片	關東煮	蒸 銀絲捲	耐龍菜	南瓜 濃湯
10/3 	四	小米飯	韓國 春川炒雞	培根肉 毛豆炒蛋	海根 銀芽	炒 油菜	冬瓜 龍骨湯
10/4 蔬菜日 	五	炒飯	蒲燒鯛魚	白菜 燴三菇	家常 豆腐	炒 青江菜	檸檬 山粉圓
10/5 	六	白飯	塔塔番茄 炒嫩雞	沙茶油菜 炒肉片	魚羹 玉米	炒 高麗菜	菜頭 排骨湯