

歸仁國中 營養午餐菜單 (永豐食品工廠) 第9週

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯
10/21 	一	米飯	鐵板 銀芽豬柳	鳳梨 醬燒雞	蔥爆 豆干片	青江菜	筍絲 雞湯
10/22 	二	胚芽飯	蜜汁雞排	玉米 炒蛋	塔香 白玉 麵輪	耐龍菜	冬瓜 排骨湯
10/23 	三	和風 柴魚 炒飯	咖哩雞	蒙古 炒肉	豆薯 炒三絲	炒敏豆	紫菜 蛋花湯
10/24 	四	芝麻飯	左宗棠雞	三杯 油豆腐 米血	絲瓜 粉絲 炒蛋	高麗菜	白k 玉米塊 龍骨湯
10/25 蔬食日 	五	炒 鹽水 意麵	土魷魚條 *2	巧克力 拿鐵 饅頭	滷什錦	炒油菜	芹香 魚丸湯