

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (聯利) 第 10 週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品
10/28 	一	白飯	滷雞腿	紅燒豆腐	炒雙花	油菜	海結排骨湯
10/29 特餐日 	二	什錦炒飯	白醬 洋蔥雞丁	黃豆芽炒肉絲	豆皮 大白菜	耐龍菜	酸菜豬血湯
10/30 	三	小米飯	烤肉排 里肌	菇菇肉燥	刺瓜 鮮燴	三色高麗菜	蔬菜蛋花湯
10/31 蔬食日 	四	白飯	柳葉魚 (中)*2	金沙豆腐	翡翠蒸蛋	青江菜	紅豆西米露
11/1 	五	胚芽飯	麻油雞	茶葉蛋	客家小炒	雙花椰菜	玉米龍骨湯