





歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (康立) 第 11 週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品
11/4 	一	香鬆飯	燒肉 小黃瓜	海結 魯蛋	肉末 玉米 馬鈴薯	高麗菜 紅 K	白玉 魚丸湯
11/5 	二	米飯	三杯雞 杏鮑菇	咖哩 豬肉	什錦 大白菜	薑絲 鵝白菜	丁香 味噌湯
11/6 	三	燕麥飯	紅燒 肉角	劍筍 炒豆干	魚香 長豆	青江菜	海芽 金菇 蛋花湯
11/7 蔬食日 	四	白飯	泰式 水果 佐蒸魚	沙茶 花枝 白花菜	紅蘿蔔 炒蛋	高麗菜	當歸 素肉湯