

歸仁國中 營養午餐菜單 (永豐食品工廠) 第 12 週

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯
11/11 	一	米飯	刈菜 魚丸雞	番茄 炒蛋	海帶 三絲	油菜	酸菜 肉絲湯
11/12 	二	玉米飯	蘑菇醬 豬排	紹子 蒸蛋	四季豆 炒 豆干片	高麗菜	筍絲 雞湯
11/13 	三	炒 鹽水意麵	蠔油 蔬菜 雞柳	奶黃包	白玉 照燒 花枝丸 *2	耐龍菜	翡翠 濃湯
11/14 	四	小米飯	梅干 冬瓜 肉片	三杯 米血雞	絲瓜 冬粉	青江菜	玉米 排骨湯
11/15 蔬食日 	五	地瓜飯	蒲燒 魚	焗烤 馬鈴薯	鮑菇 什錦 豆腐	小白菜	冬瓜 奶茶