

歸仁國中 營養午餐菜單 (永豐食品工廠) 第 21 週

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯
1/13 	一	燕麥飯	烤豬排	麻油 高麗菜 燉雞	刺瓜 炒蛋	小白菜	酸辣湯
1/14 	二	白飯	洋蔥燒雞	肉燥 滷蛋	蜜汁 黑輪條 (大)	高麗菜	冬瓜 排骨湯
1/15 蔬食日 	三	焗烤 披薩飯	土魷魚條 *2	三杯馬 k 豆干丁	番茄 炒蛋	耐龍菜	豆薯 香菇湯
1/16 	四	胚芽飯	烤椒鹽 翅小腿*2	紅白 k 燒肉	金瓜 米粉	青江菜	玉米 蛋花湯
1/17 	五	白飯	綜合 鹹酥雞	沙茶 油菜 肉片	麻婆 豆腐	高麗菜	酸菜 豬血湯