





歸仁國中 營養午餐菜單 (永豐食品工廠) 第3週

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯
3/9 	一	白飯	梅干 冬瓜 燒雞	小黃瓜 木耳 香腸片	紅絲 洋蔥 炒蛋	高麗菜	味噌湯
3/10 	二	燕麥飯	燒烤 雞排	打拋肉	豆皮 白菜滷	油菜	酸菜 豬血湯
3/11 	三	什錦 炒飯	黑胡椒 豬排	和風 壽喜燒	翡翠 燴燒賣	耐龍菜	玉米 濃湯
3/12 	四	白飯	當歸鴨 紅麵線	XO 醬 四季豆 炒蛋	三杯 杏鮑菇 米血	高麗菜	筍絲 雞湯
3/13 蔬食日 	五	柴魚 酥飯	蒲燒鯛	客家 小炒	三菇燴 花枝羹	青江菜	高麗菜 蛋花湯