






歸仁國中 康立食品工廠 單位公克/1人份 第8週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯
10/19 	一	米飯	燒肉 粉絲煲	五彩 燒雞丁	白菜 雙菇	鵝白菜	丁香 味噌湯
10/20 	二	地瓜飯	五香翅腿 *2	魚香豆腐	XO 醬 長豆	高麗菜	白玉 龍骨湯
10/21 蔬食日 	三	小米飯	虱目魚排	香菇 素肉燥 滷蛋	蔬菜 粉絲	油菜	檸檬愛玉 仙草蜜
10/22 特餐日 	四	義大利 肉醬麵	蒜味 銀芽肉片	豬肉餡餅	海結 滷豆干	青江菜	大黃瓜魚 丸湯
10/23 	五	米飯	洋蔥雞柳	紹子蒸蛋	毛豆 玉米粒	耐龍菜	冬瓜蜆湯