






歸仁國中 營養午餐菜單_聯利便當工廠 第13週

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜 1	副菜 2	湯
11/20 	一	香鬆飯	胡椒洋蔥肉片	箭筍炒豆干	薑絲炒海根	油菜	香菇雞湯
11/21 	二	白飯	梅干扣肉	大瓜炒蛋	雙菇燴白菜	豆芽菜	菜頭排骨湯 保久乳
11/22 	三	茄汁蛋炒飯	麥克雞塊*3	豆菊燒冬瓜肉片	三杯油腐杏鮑菇	青江菜	海芽金菇湯
11/23 	四	白飯	海鮮排	什錦滷味	義式馬鈴薯	有機小白菜	高麗菜豆腐湯 水果
11/24 	五	胚芽飯	洋蔥雞丁	肉燥滷蛋	三色玉米粒	高麗菜	冬菜肉絲湯

◎學校菜單僅使用國產豬肉

一年級:康立+201~206 三年級+素食:聯利+207~211