歸仁國中　營養午餐菜單 （康立食品工廠）　　第 8 週

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	副菜	湯
10/17	一	胚芽飯	燒肉 粉絲煲	鹽水雞	蕃茄 炒蛋	銀芽 木耳絲	柴魚豆薯 香菇片湯
10/18	二	小米飯	烤腿 排肉	肉燥 油豆腐	長豆 金針菇	扁魚 大白菜	白玉 玉米片湯
10/19	三	燕麥飯	香滷 圓蹄	蔥爆 雞肉	韭菜末 炒蛋	雙花菜	海芽 魚丸湯
10/20	四	什錦 炒飯	糖醋 魚條*2	麵線糊	照燒 花枝丸	蒜香 高麗菜	洋地瓜 蛋花湯
10/21	五	白飯	三杯雞 杏鮑菇	客家 小炒	海帶 三絲	蒜酥 空心菜	冬瓜 龍骨湯