

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (康立) 第 14 週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品
11/28 	一	米飯	蔥爆雞柳	客家小炒	三絲蒸蛋	蒜香菠菜	海芽魚柴金針菇湯
11/29 	二	麥片飯	蜜汁軟骨排	麻油雞	螞蟻上樹	薑絲乃龍菜	大黃瓜魚丸湯
11/30 	三	什錦粥 (飯盒打半桶)	香滷圓蹄	魯蛋	五味醬豆腐	沙茶油菜	粥 每班 1 桶 備品 3 桶
12/1 	四	什錦炒麵	糖醋魚條*2	奶油餐包	什錦大白菜	蔥香空心菜	豆腐味噌湯
12/2 	五	胚芽飯	三杯雞杏鮑菇	洋蔥炒肉絲	長江豆香菇片	薑絲青江菜	白玉龍骨湯