

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (康立) 第5週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品
3/13 	一	胚芽飯	三杯雞 杏鮑菇	蕃茄 炒蛋	咖哩 白花菜	薑絲 乃龍菜	白玉 龍骨湯
3/14 	二	小米飯	梅干 軟骨排	客家 小炒	長江豆 香菇片	脆炒 高麗菜	刺瓜 虱目 魚丸湯
3/15 	三	日式 炒麵	椒鹽 翅小腿*2	蒸銀 絲卷	茶葉蛋	薑絲 青江菜	丁香 味噌湯
3/16 	四	芝麻飯	糖醋 土魷魚條 *2	素肉燥 絞瓜油 豆腐	三絲 蒸蛋	蔥香 油菜	枸杞 冬瓜 雙菇湯
3/17 	五	什錦粥 (飯盒 打半桶)	燒肉 小黃瓜	桂冠巧 好地瓜 包	蔬菜 粉絲	蒜香 菠菜	什錦粥