

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (聯利) 第 7 週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品
3/27 	一	小米飯	蔥爆 豬肉	咖哩 雞丁	蔬菜 粉絲	脆炒 青江菜	玉米 蛋花湯
3/28 	二	燕麥飯	宮保 雞丁	魚板 蒸蛋	絲瓜 米苔目	沙茶 油菜	黃瓜 魚丸湯
3/29 	三	地瓜飯	紅燒 肉角	馬k炒 玉米 碎肉	青花菜 炒香菇	扁魚 大白菜	筍片 排骨湯
3/30 	四	白飯	蒲燒鯛	五味 豆腐	沙茶 花枝羹	薑絲 小白菜	當歸 素肉湯
3/31 	五	麥片飯	蘿蔔 香菇 肉片	肉燥 滷蛋	甜不辣 小黃瓜	三色 高麗菜	海芽 味噌湯

一年級：永豐

二年級：康立

三年級+素食：聯利