

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (康立) 第 8 週

| 日期   | 星期 | 主食  | 主菜         | 副菜        | 副菜        | 副菜         | 湯品                   |
|--|----|-----|------------|-----------|-----------|------------|----------------------|
| 10/16<br>   | 一  | 米飯  | 燒肉<br>粉絲煲  | 鹽水雞       | 蕃茄<br>炒蛋  | 鵝白菜        | 柴魚<br>豆薯<br>香菇<br>片湯 |
| 10/17<br>   | 二  | 白飯  | 蔥油<br>雞肉絲  | 肉燥<br>油豆腐 | 長豆<br>金針菇 | 紅 K<br>高麗菜 | 白玉<br>黑輪湯            |
| 10/18<br> | 三  | 地瓜飯 | 香滷<br>排骨   | 梅子雞       | 雙花菜       | 炒<br>青江菜   | 海芽<br>魚丸湯            |
| 10/19<br> | 四  | 米飯  | 糖醋<br>魚條*2 | 麵線糊       | 五香<br>滷蛋  | 炒油菜        | 當歸<br>素肉湯            |
| 10/20<br> | 五  | 白飯  | 三杯雞<br>杏鮑菇 | 客家<br>小炒  | 海帶<br>三絲  | 炒<br>耐龍菜   | 冬瓜<br>龍骨湯            |