

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (聯利) 第 13 週

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品
11/20 	一	胚芽飯	醬爆雞丁	韓式泡菜肉片	魚香茄子	炒韭菜銀芽	羅宋湯
11/21 	二	白飯	劍筍洋蔥肉絲	玉米炒蛋	關東煮	炒油菜	冬瓜排骨湯
11/22 	三	什錦炒麵	紅燒雞丁	肉醬佐馬鈴薯	芋頭包	炒青江菜	味噌豆腐湯
11/23 蔬食日 	四	白飯	柳葉魚(小)*2	三杯百頁杏鮑菇	木須炒蛋	炒三色高麗菜	綠豆地瓜湯

一年級：永豐

二年級：康立

三年級+素食：聯利