

歸仁國中第5週營養午餐菜單 葷食(聯利第5週)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品
3/12 	一	白飯	照燒 大排	椒麻雞 *2	綜合 滷味	炒菠菜	青菜 豆腐湯
3/13 	二	白飯	蘑菇 雞柳	打拋肉	蕃茄 炒蛋	炒 高麗菜	冬菜 粉絲湯
3/14 蔬食日 	三	豆菜麵	虱目魚 燴白菜	客家 小炒	銀絲捲	炒油菜	玉米 濃湯
3/15 	四	白飯	紅燒 雞丁	香菇 蒸蛋	四季豆 辣炒 肉末	炒 青江菜	丁香 味噌湯
3/16 	五	芝麻飯	冬瓜 燒排骨	金沙 豆腐	塔香 茄子	炒 大白菜	海芽 蛋花湯

一年級：永豐

二年級：康立

三年級+素食：聯利