揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

第十周餐食表

日期/星期	早餐	中餐					晚餐					備註	
11/9	一	麵包 什錦湯麵 巧克力牛奶 水煮蛋	無骨 雞排	肉燥 油豆腐	紅K 炒蛋	青菜	海帶芽 虱目魚丸 湯	咖哩 雞丁	大腸 包小腸	酸菜 麵腸	青菜	蛋花湯	
11/10	二	包子饅頭 芋頭粥 豆漿炒蛋	肉塊 筍乾	小黃瓜 培根	滷什錦	青菜	味噌 豆腐湯	吳郭魚	洋蔥 肉片	菜脯 炒蛋	青菜	酸辣湯	水果日
11/11	三	果醬吐司 餛飩麵 咖啡牛奶 茶葉蛋	鹽酥雞 米血	紅白 豆腐	大黃瓜 貢丸片	青菜	白K 黑輪湯	蔥酥 肉燥	芋餅	沙茶 四分干	青菜	豬血湯	晚- 牛肉麵
11/12	四	蛋糕 海鮮粥 豆漿 水煮蛋	黑胡椒 豬腳	花枝丸 雞塊	絲瓜燴 蛋冬粉	青菜	大白菜 肉羹湯	鴨肉 米血	百頁 小條	洋蔥 炒蛋	青菜	玉米 濃湯	水果日
11/13	五	麵包 玉米肉絲粥 豆漿炒蛋	馬K 雞丁	海帶結 百頁	中式 香腸	青菜	綠豆 QQ圓	Lm 雞翅	青蔥 炒蛋	麻婆 豆腐	青菜		
11/14	六	大亨堡 洋蔥培根 沙拉 奶茶	菲力 雞排	玉米 炒蛋	豆腐 貢丸	青菜	粉絲湯	蔥爆 肉片	滷冬粉	小羊腸	青菜		
11/15	日	漢堡	咕咾肉	薯餅	什錦 炒麵 炒飯	青菜	蛋花湯	雞腿堡	菜脯 炒蛋	糖醋 豆包	青菜		

11/10 滷什錦：白K、玉米、小條。 11/15 漢堡：雞肉堡、火腿片、沙拉、紅茶。