

彰化縣立財團法人雲林高級中學

第七週營養表

日期/星期	早餐	中餐					晚餐				備註
10/12 一	麵包 什錦湯麵 豆漿 水煮蛋	黑胡椒 豬柳	小黃瓜 甜不辣	蒸蛋	青菜	綠豆湯	滷雞翅	洋蔥炒 豆包	絲瓜 蛋酥	青菜	蛋花湯
10/13 二	蛋糕 皮蛋粥 巧克力牛奶 茶葉蛋	滷雞腿	南瓜 肉片	香滷 粉絲	青菜	玉米 濃湯	芋頭蒸 排骨	菜脯 炒蛋	炸 三角鼓	青菜	粉絲湯 水果日
10/14 三	包子饅頭 餛飩麵 豆漿 水煮蛋	炸雞翅	高麗菜 培根	肉燥 豆乾丁	青菜	大黃瓜 丸湯	蔥酥 肉燥	五香 豆干	酸菜 麵腸	青菜	味噌湯 晚- 牛肉麵
10/15 四	麵包 清粥小菜 咖啡牛奶 炒蛋	醬爆 肉片	三杯腿 仁丁	麻婆 豆腐	青菜	冬瓜 排骨湯	紅燒雞	南瓜 燴蛋	柳葉魚	青菜	酸辣湯 水果日
10/16 五	蛋糕 榨菜肉絲麵 豆漿 茶葉蛋	鴨肉 米血	香腸	海帶結 油豆腐	青菜	海帶芽 虱目魚丸 湯	肉塊 豆角	紅 K 炒蛋	大白菜 肉羹	青菜	榨菜 肉絲湯
10/17 六	麵包 當歸麵線 豆漿 水煮蛋	黑胡椒 雞丁	絲瓜 燴蛋	花枝丸 雞塊	青菜	冬瓜 西米露	滷雞腿	玉米 炒蛋	洋蔥 紅槽肉	青菜	
10/18 日	大亨堡 巧克力牛奶	雞腿堡	紅燒麵 疙瘩	炒飯	青菜	白 K 丸湯	咕咾肉	滷冬粉	小羊腸 *2	青菜	

10/14 牛肉麵：牛骨、蔥、小白菜。 10/18 大亨堡：洋蔥、培根。 10/18 紅燒麵疙瘩：肉片、紅 K、番茄。