

揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

第 3 周餐食表

日期/星期	早餐	中餐					晚餐					備註
3/8 一	麵包 什錦湯麵 水煮蛋 咖啡牛奶	香滷 雞腿	紅K 炒蛋	滷粉絲	青菜	味噌 豆腐湯	蔥酥 肉燥	大腸包 小腸	絲瓜 燴蛋	青菜	大黃瓜 湯	
3/9 二	包子饅頭 皮蛋粥 茶葉蛋 豆漿	肉塊 梅乾菜	青椒 雞柳條	韭菜 小條	青菜	玉米 濃湯	鴨肉 米血	百頁 杏鮑菇	玉米炒 絞肉	青菜	榨菜 肉絲湯	水果日
3/10 三	大亨堡 排骨酥麵 炒蛋 豆漿	雞腿堡	小黃瓜 鹹豬肉	海帶結 油豆腐	青菜	海帶芽 蛋花湯	紅燒雞	五香 豆干	春捲	青菜	酸辣湯	晚- 肉燥乾 麵
3/11 四	麵包 海鮮粥 水煮蛋 巧克力奶茶	什錦菇 肉片	鵝蛋 魚蛋 4分干	玉米 炒蛋	青菜	白K丸湯	滷雞腿	洋蔥 炒蛋	打拋豬	青菜	粉絲湯	水果日
3/12 五	蛋糕 肉羹麵 茶葉蛋 豆漿	三杯 腿仁丁	大白菜 肉羹	小甜 米血	青菜	珍珠奶茶	芋頭 排骨	豆芽炒 豆包	麻婆 豆腐	青菜	豬血湯	
3/13 六	麵包 芋頭粥 炒蛋 豆漿	馬K 雞丁	花枝丸 雞塊	榨菜豆 干片肉 絲	青菜	冬瓜 西米露	Lm雞翅	青蔥 炒蛋	滷粉絲	青菜		
3/14 日	土司三明治	炸雞排	咖哩 炒麵	芝麻球 炒飯	青菜	肉羹湯	咕咾肉	蒸蛋	紅燒 豆腐	青菜		

3/10 大亨堡：熱狗、玉米、沙拉。 肉燥乾麵：系絞肉、豆乾丁、韭菜。 3/11 打拋豬：絞肉、番茄、Lm 豬。