

雲林縣揚子高級中等學校第十一週餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
11/8	一	麵包 什錦湯麵 咖啡牛奶	無骨 雞排	海帶結 百頁	番茄 豆腐蛋	青菜	海帶芽 虱目魚丸 湯	洋蔥 鹹豬肉	滷粉絲	韭菜炒 黑輪	青菜	玉米 濃湯	
11/9	二	包子饅頭 皮蛋粥 炒蛋 豆漿	泡菜 肉片	青椒 豆干	紅 K 炒蛋	青菜	冬瓜丸湯	黑胡椒 雞丁	花生粉 米血	菜脯 炒蛋	青菜	粉絲湯	水果日
11/10	三	麵包 餛飩麵 巧克力奶茶 茶葉蛋	三杯 腿仁丁	高麗菜 培根	麻婆 豆腐	青菜	白 K 黑輪 湯	蔥酥 肉燥	白 K 油豆腐		青菜	豬血湯	晚- 牛肉麵
11/11	四	蛋糕 海鮮粥 水煮蛋 豆漿	鹽酥雞	茶葉蛋	絞肉 豆乾丁	青菜	榨菜肉絲 湯	冬瓜 鴨肉	酸菜 麵腸	絲瓜 粉絲	青菜	四神湯	水果日
11/12	五	麵包 肉羹麵線 豆漿	肉塊 豆輪	海帶絲 白干絲	沙茶 肉羹	青菜	綠豆 QQ	紅燒雞	豆芽炒 豆包	蝦仁捲	青菜	玉米段 湯	
11/13	六	大亨堡 奶茶	蔥酥 肉燥	炸香腸	白 K 滷 魚豆腐	青菜	味噌湯	咕咾肉	麻婆 豆腐	洋蔥 炒蛋	青菜	白 K 湯	
11/14	日	掛包 紅茶	炸雞腿	什錦 炒麵	炒飯	青菜	蛋花湯	洋蔥 肉片	白 K 芋頭	炒 甜不辣	青菜	豆腐湯	