

雲林縣揚子高級中等學校第十二周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
11/15	一	麵包 什錦湯麵 巧克力奶茶	調理 雞排	紅燒 油豆腐	高麗菜 炒蛋	青菜	味噌豆腐 湯	紅白 k 燒雞	紅燒 茄子	洋蔥 肉片	青菜	酸辣湯	
11/16	二	包子饅頭 芋頭粥 水煮蛋 豆漿	蔥酥 肉燥	小甜 米血	玉米炒 雞柳	青菜	白 k 排骨湯	芋頭 排骨	涼拌 豆腐	大腸包 小腸	青菜	粉絲湯	水果日
11/17	三	果醬吐司 排骨酥麵 咖啡牛奶 茶葉蛋	馬 k 燒雞	洋蔥 蟳絲 炒蛋	雞塊 花枝丸	青菜	玉米濃湯	洋蔥 鹹豬肉	4 分乾 百頁		青菜	蛋花湯	晚- 味噌 拉麵
11/18	四	蛋糕 清粥小菜 炒蛋 豆漿	肉塊 筍乾	滷什錦	三角 薯餅	青菜	海帶芽 虱目魚丸 湯	炸鯖魚	打拋豬 Lm	紅 k 炒蛋	青菜	豬血湯	水果日
11/19	五	麵包 炸菜肉絲麵 豆漿	鐵板麵	中式 香腸	韭菜 黑輪	青菜	冬瓜 西米露	滷雞腿	蛋酥 大白菜	榨菜 豆干片	青菜	肉羹湯	
11/20	六	麵包 肉燥米粉 咖啡牛奶	南瓜 肉片	玉米 火腿蛋	海帶結 百頁	青菜	蛋花湯	洋蔥 紅槽肉	菜脯 炒蛋	麻婆 豆腐	青菜	白 k 湯	
11/21	日	雞肉堡 奶茶	鹽酥雞	紅 k 炒蛋	絞肉 豆干片	青菜	綠豆湯	糖醋 咕咾肉	沙茶 火鍋	滷五香 豆干	青菜	豆腐 蛋花湯	