

雲林縣揚子高級中等學校第十四周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
11/29	一	麵包 什錦湯麵 咖啡牛奶	無骨 雞排	紅 k 炒蛋	肉燥 豆乾丁	青菜	味噌豆腐 湯	紅白 k 燒雞	紅燒 茄子	大腸包 小腸	青菜	酸辣湯	
11/30	二	包子饅頭 皮蛋粥 水煮蛋 豆漿	泡菜 肉片	青椒 豆干片	韭菜炒 小條	青菜	玉米濃湯	炸烏魚	絞肉 油豆腐	洋蔥 炒蛋	青菜	蛋花湯	水果日
12/1	三	蛋糕 排骨酥麵 巧克力奶茶	鹽酥雞	麻婆 豆腐	大白菜 蛋酥	青菜	白 k 黑輪 湯	紅燒 肉塊	花生粉 米血	鐵板麵	青菜	炸菜肉 絲湯	
12/2	四	麵包 清粥小菜 炒蛋 豆漿	馬 k 燒雞丁	番茄 炒蛋	炒寬粉	青菜	大黃瓜丸 湯	芋頭 排骨	涼拌 豆腐	南瓜 燴蛋	青菜	粉絲湯	水果日
12/3	五	蛋糕 榨菜肉絲麵 豆漿	蔥酥 肉燥	玉米炒 雞柳	韭菜 黑輪	青菜	珍珠奶茶	菲力 雞排	洋蔥炒 豆包	白 k 滷 豆角	青菜	蛋花湯	運動會
12/4	六	漢堡 雞肉堡	咖哩 雞丁	海帶結 油豆腐	高麗菜 炒蛋	青菜	榨菜肉絲 湯	咕咾肉	麻婆 豆腐	沙茶 火鍋	青菜	白 k 湯	
12/5	日	三明治去皮 荷包蛋 火腿片 沙拉	雞腿堡	什錦 炒麵 炒飯	芝麻球	青菜	蛋花湯	沙茶 肉片	三角 薯餅	番茄 炒蛋	青菜	豆腐湯	