

雲林縣揚子高級中等學校第十九周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
1/3	一	麵包 什錦湯麵 經典奶茶	無骨 雞排	紅 K 炒蛋	肉燥 豆乾丁	青菜	味噌豆腐 湯	芋頭 排骨	香滷 粉絲	番茄 炒蛋	青菜	豬血湯	
1/4	二	包子饅頭 高麗菜粥 炒蛋 豆漿	肉塊 豆輪	青椒 豆干片	高麗菜 肉片	青菜	冬瓜丸湯	鴨肉 冬瓜	洋蔥炒 豆包	沙茶 火鍋	青菜	蛋花湯	水果日
1/5	三	蛋糕 餛飩麵 茶葉蛋 咖啡牛奶	炸雞翅	麻婆 豆腐	玉米 炒蛋	青菜	白 K 黑輪 湯	滷雞腿	榨菜 豆干片	鐵板麵	青菜	玉米 濃湯	
1/6	四	果醬吐司 芋頭粥 水煮蛋 豆漿	南瓜 肉片	海帶結 百頁	三角 薯餅	青菜	海帶芽虱 目魚丸湯	炸鯖魚	打拋豬	麻婆 豆腐	青菜	白 K 湯	水果日
1/7	五	麵包 肉燥麵 豆漿	黑胡椒 雞丁	米血 小甜	螞蟻 上樹	青菜	冬瓜 西米露	醬爆 肉片	大白菜 肉羹	紅 K 炒蛋	青菜		
1/8	六	三明治 雞肉堡 奶茶	咖哩 雞丁	海帶結 油豆腐	花枝捲	青菜	蛋花湯	菲力 雞排	白 K 百頁	炒寬粉	青菜		
1/9	日	掛包 紅茶	Lm 雞排	什錦 炒麵	炒飯 雞塊	青菜	白 k 湯	咕咾肉	香滷 粉絲	玉米 炒蛋	青菜		