

雲林縣揚子高級中等學校第二十周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
1/10	一	麵包 什錦湯麵 咖啡牛奶	調理 雞排	紅燒 油豆腐	高麗菜 炒蛋	青菜	筍絲 肉羹湯	咖哩 肉片	菜脯 炒蛋	雙色 豆腐	青菜	粉絲湯	
1/11	二	包子饅頭 皮蛋粥 水煮蛋 豆漿	蔥酥 肉燥	玉米 雞柳	三角 薯餅	青菜	冬瓜丸湯	紅白k 燒雞	高麗菜 培根	蒸米腸	青菜	酸辣湯	水果日
1/12	三	麵包 排骨酥麵 茶葉蛋 經典奶茶	鹽酥雞	洋蔥 蟬絲 炒蛋	沙茶 火鍋	青菜	玉米濃湯	黑胡椒 雞丁	酸菜 麵腸	炸醬麵	青菜	蛋花湯	
1/13	四	蛋糕 清粥小菜 炒蛋 豆漿	肉塊 筍乾	炒寬粉	滷什錦	青菜	味噌豆腐 湯	黑瓜 絞肉	米血 百頁	番茄 炒蛋	青菜	玉米段 湯	水果日
1/14	五	果醬吐司 肉羹麵 豆漿	鐵板麵	中式 香腸	韭菜 黑輪	青菜	綠豆 QQ	滷雞排	炸菜 豆干片	蛋酥 大白菜	青菜	白 K 湯	
1/15	六	麵包 高麗菜粥 咖啡牛奶	沙茶 肉片	玉米火 腿蛋	洋蔥炒 豆包	青菜	蛋花湯	洋蔥 紅槽肉	紅 K 炒蛋	麻婆 豆腐	青菜	肉羹湯	
1/16	日	雞肉堡 奶茶	三杯 腿仁丁	高麗菜 鹹豬肉	四分干 百頁	青菜	虱目魚丸 湯	芋頭 排骨	大白菜 肉羹	洋蔥 炒蛋	青菜	豬血湯	