

# 雲林縣揚子高級中等學校第二十一周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
1/17	一	麵包 什錦湯麵 經典奶茶	炸雞翅	南瓜 燴蛋	豆腐燴 貢丸	青菜	白k黑 輪湯	紅白k 燒雞	紅k 炒蛋	洋蔥炒 豆包	青菜	玉米 濃湯	
1/18	二	包子饅頭 芋頭粥 炒蛋 豆漿	咖哩 雞丁	玉米 炒蛋	高麗菜 鹹豬肉	青菜	味噌豆 腐湯	炸鯖魚	打拋豬	百頁 海帶結	青菜	蛋花湯	水果日
1/19	三	麵包 餛飩麵 茶葉蛋 咖哩牛奶	南瓜 肉片	花枝丸 雞塊	螞蟻 上樹	青菜	榨菜 肉絲湯	蔥酥 肉燥	五香 豆干	牛肉麵	青菜	豬血湯	
1/20	四	蛋糕 高麗菜粥 水煮蛋 豆漿	三杯 腿仁丁	榨菜 豆干片	大白菜 肉羹	青菜	綠豆湯	調理 腿排	蝦仁 炒飯	小熱狗	青菜	粉絲湯	水果日  -香蕉
1/21	五	雞肉堡 咖啡牛奶	酥炸 肉排	滷蛋 酸菜絲芹 菜秀珍菇 肉絲	高麗菜 櫻花蝦	青菜	香菇雞 湯	Lm 雞翅	麻婆 豆腐	玉米 炒蛋	青菜		學測日
1/22	六	蔥抓餅加蛋 紅茶	香滷 骨腿	蝦仁 炒蛋	紅椒扁 豆肉片 香菇肉 燥	菠菜 鯖魚	白k排 骨酥湯	沙茶肉 片	滷冬粉	荷包蛋	青菜		學測日
1/23	日	吐司三明治 雞肉堡	控肉 珍珠脯	蝦仁捲	番茄 豆包 蒸蛋	青菜 香蕉	火鍋肉 片湯						學測日