

雲林縣揚子高級中等學校第九周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
10/25	一	麵包 肉絲湯麵 咖啡牛奶	炸雞翅	麻婆豆腐	紅 k 炒蛋	青菜	海帶芽虱目貢丸湯	冬瓜滷鴨肉	玉米火腿丁	酸菜麵腸	青菜	味噌湯	
10/26	二	包子饅頭 皮蛋粥 茶葉蛋 豆漿	什錦菇肉片	花枝丸雞塊	榨菜豆干片	青菜	白 k 黑輪湯	吳郭魚	絞肉豆乾丁	菜脯炒蛋	青菜	粉絲湯	水果日
10/27	三	果醬吐司 餛飩麵 炒蛋 巧克力奶茶	三杯腿仁丁	大白菜金針菇	洋蔥蟳絲炒蛋	青菜	味噌豆腐湯	滷雞翅	百頁小條		青菜	蛋花湯	晚-鐵板麵
10/28	四	蛋糕 清粥小菜 水煮蛋 豆漿	鹽酥雞	海帶結油豆腐	滷什錦	青菜	大黃瓜湯	黑瓜絞肉	涼拌豆腐	洋蔥炒蛋	青菜	四神湯	水果日
10/29	五	麵包 肉燥米粉湯 豆漿	肉塊梅乾菜	滷粉絲	豆腐燴貢丸片	青菜	冬瓜西米露	滷雞排	炸米血白甜	絲瓜燴蛋	青菜	白 k 湯	
10/30	六	大亨堡 奶茶	咖哩雞丁	百頁小條	玉米火腿蛋	青菜	味噌湯	無骨雞排	麻婆豆腐	金沙杏鮑菇	青菜	肉羹湯	
10/31	日	漢堡 紅茶	Lm 雞排	炒米粉	炒蛋芋餅	青菜	蛋花湯	洋蔥紅糟肉	榨菜豆干	大黃瓜貢丸片	青菜	薑絲海帶芽湯	