

# 雲林縣揚子高級中等學校第二周餐食表

| 日期/星期 |   | 早餐                         | 中餐    |              |       |    |          | 晚餐    |       |       |    |       | 備註    |
|-------|---|----------------------------|-------|--------------|-------|----|----------|-------|-------|-------|----|-------|-------|
| 9/9   | 一 | 麵包<br>什錦湯麵<br>水煮蛋<br>巧克力奶茶 | 香滷雞腿  | 紅 k 炒蛋       | 麻婆豆腐  | 青菜 | 海帶芽虱目魚丸湯 | 蔥酥肉燥  | 蒸米腸   | 南瓜燴蛋  | 青菜 | 榨菜肉絲湯 |       |
| 9/7   | 二 | 包子饅頭<br>芋頭粥<br>炒蛋 豆漿       | 肉塊筍乾  | 洋蔥雞柳條        | 榨菜豆干片 | 青菜 | 玉米濃湯     | 鴨肉米血  | 百頁杏鮑菇 | 玉米絞肉  | 青菜 | 味噌湯   | 水果日   |
| 9/8   | 三 | 麵包<br>排骨酥麵<br>茶葉蛋 豆漿       | 雞腿堡   | 海帶結油豆腐       | 韭菜小條  | 青菜 | 白 k 貢丸片湯 | 紅燒雞   | 芝麻球   | 五香豆干  | 青菜 | 豬血湯   | 晚一鐵板麵 |
| 9/9   | 四 | 蛋糕<br>清粥小菜<br>炒蛋 咖啡牛奶      | 什錦菇肉片 | 鵪蛋魚蛋<br>4 分干 | 玉米絞肉  | 青菜 | 味噌豆腐湯    | 吳郭魚   | 麻婆豆腐  | 洋蔥炒蛋  | 青菜 | 粉絲湯   | 水果日   |
| 9/10  | 五 | 麵包<br>肉羹麵<br>水煮蛋 豆漿        | 炸雞翅   | 筍絲肉羹         | 韭菜炒豆枝 | 青菜 | 仙草冰      | 黑瓜絞肉  | 菜脯炒蛋  | 豆芽炒豆包 | 青菜 | 蛋花湯   |       |
| 9/11  | 六 | 蛋糕<br>海鮮粥<br>茶葉蛋 豆漿        | 三杯腿仁丁 | 花枝丸雞塊        | 香滷粉絲  | 青菜 | 冬瓜西米露    | 咕咾肉   | 滷蛋    | 玉米絞肉  | 青菜 |       |       |
| 9/12  | 日 | 大亨堡                        | 菲力雞排  | 肉絲炒飯         | 薯餅    | 青菜 | 蛋花湯      | Lm 雞排 | 紅燒豆腐  | 荷包蛋   | 青菜 |       |       |