

揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

第12周餐食表

日期/星期	早餐	中餐					晚餐					備註
5/11 一	麵包 鍋燒意麵	無骨雞排	香菇滷豆腐	高麗菜培根	青菜	海帶芽 虱目魚丸湯	芋頭蒸排骨	三角骨	麻婆豆腐	青菜	玉米段湯	
5/12 二	包子饅頭 皮蛋粥 水煮蛋	洋葱肉片	紅K炒蛋	小黃瓜雞柳	青菜	味噌豆腐湯	菲力雞排	咖哩魚蛋	酸菜麵腸	青菜	四神湯	
5/13 三	蛋糕 排骨酥麵 保久乳	炸雞翅	雙色豆腐	大白菜肉羹	青菜	紅豆QQ圓	紅燒雞	蝦仁捲	百頁杏鮑菇	青菜	蛋花湯	晚-味噌拉麵
5/14 四	麵包 海鮮粥 水煮蛋	咖哩雞丁	中式香腸	玉米炒蛋	青菜	白K排骨湯	紅白K肉塊	菜脯炒蛋	四季豆炒肉絲	青菜	味噌豆腐湯	
5/15 五	蛋糕 鐵板麵 保久乳	香滷雞腿	蒸煎餃	洋葱小條	青菜	紅茶珍珠	肉排	蔥炒蛋	芹菜黑豆干	青菜		A放
5/16 六 國三會考	漢堡 起司片 雞腿堡	酥炸骨腿	四季豆炒肉絲	蔥酥肉燥 滷蛋	青菜	番茄豆包 火鍋湯	白切肉	油豆腐	香滷冬粉	高麗菜 青菜		中-水果
5/17 日 國三會考	三明治 荷包蛋 起司片	青菜					青菜					

5/13 味噌拉麵：肉片、丸子、板絲、豆芽。5/15 鐵板麵：蘑菇、洋葱、三色。