

# 揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

## 第16周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
6/8	一	麵包 鍋燒意麵 水煮蛋 豆漿	鴨肉 米血	雞塊 花枝丸	玉米炒 豆干丁	青菜	海帶芽 虱目 魚丸湯	咖哩 雞丁	蔥蛋	小黃瓜 鹹豬肉	青菜	味噌湯	
6/9	二	包子饅頭 皮蛋粥 炒蛋 豆漿	Lm 雞翅	肉塊 油豆腐	五香 滷蛋	青菜	愛玉 QQ	蒸排骨	秋刀魚	麻婆 豆腐	青菜	蛋花湯	水果日
6/10	三	蛋糕 排骨酥麵 茶葉蛋 豆漿	什錦菇 肉片	鹽酥雞 米血	榨菜 豆干片	青菜	大白菜 肉羹湯	蔥油雞	春捲	洋蔥 豆包	青菜	酸辣湯	晚- 炸醬麵
6/11	四	麵包 清粥小菜 水煮蛋 豆漿	炸雞腿	雙色 豆腐	紅K 炒蛋	青菜	綠豆 薏仁	黑瓜 絞肉	筍絲 肉羹	小條 米血	青菜	玉米 濃湯	水果日
6/12	五	蛋糕 肉燥米粉 茶葉蛋 豆漿	黑胡椒 雞丁	中式 香腸	海帶結 百頁	青菜	仙草冰	櫻花蝦 炒飯	雞腿堡	雞塊	青菜		B留校
6/13	六	蛋餅 玉米粒 蛋	Lm 雞排	炒麵	荷包蛋	青菜	味噌湯	滷雞腿	紅燒 豆腐	香腸 切片	青菜		B留校
6/14	日	漢堡 雞腿堡 火腿片 沙拉	無骨 雞排	香菇 油飯	炒米粉	青菜	白K湯	Lm 雞翅	炒蛋	滷冬粉	青菜		B留校

6/10 炸醬麵：豆干丁、豆菜、韭菜。什錦菇肉片：洋蔥、金針菇、秀珍菇。 12/11 味噌拉麵：肉片、板絲丸子、洋蔥