

# 揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

## 第 10 周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
4/27	一	麵包 肉絲湯麵	雞腿堡	玉米 炒蛋	黑胡椒 肉絲	青菜	味噌 豆腐湯	南瓜 肉片	彩椒 杏鮑菇	香滷 粉絲	青菜	酸辣湯	
4/28	二	包子饅頭 海鮮粥 水煮蛋	肉塊 滷豆輪	雞塊 花枝丸	沙茶 火鍋	青菜	大黃瓜 貢丸湯	滷雞腿	菜脯 炒蛋	炸春捲	青菜	白K湯	
4/29	三	果醬吐司 排骨酥麵 保久乳	紅燒 牛腩	小黃瓜 鹹豬肉	麻婆 豆腐	青菜	綠豆薏仁	蔥油雞	芝麻球	油豆腐 貢丸	青菜	榨菜肉 絲湯	晚- 鐵板麵
4/30	四	蛋糕 清粥小菜 水煮蛋	糖醋 咕咾肉	什錦 滷味	紅K 炒蛋	青菜	大頭菜 排骨湯	黑瓜 蒸餃肉	大白菜 肉羹	榨菜 豆干片	青菜	海帶芽 蛋花湯	
5/1	五	麵包 糰仔條 保久乳	黑胡椒 雞丁	中式 香腸	海帶節 百頁	青菜	紅茶珍珠 QQ圓						
5/2	六	A放											
5/3	日	A放											

4/28 沙茶火鍋：大白菜、豆角、冬粉。 4/29 紅燒牛腩：番茄、洋蔥、紅白K。鐵板麵：醬汁、三色、洋蔥、絞肉。

4/30 什錦滷味：白K、米血、蠶腸。