

揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

第 11 周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
5/4	一	麵包 什錦湯麵	Lm 雞排	蔥酥 肉燥	青椒 豆干片	青菜	海帶芽 蛋花湯	肉塊 梅干菜	玉米 炒蛋	泡菜 小條	青菜	豬血湯	
5/5	二	蛋糕 肉燥飯 保久乳	什錦菇 肉片	海帶結 油豆腐	長豆炒 雞柳	青菜	綠豆 QQ圓	咖哩 雞丁	紅燒 豆腐	秋刀魚	青菜	冬菜粉 絲湯	
5/6	三	包子饅頭 餛飩麵 豆漿、水煮蛋	香滷 雞腿	柳葉魚	高麗菜 培根	青菜	玉米濃湯	蔥酥 肉燥	飄香果	麻婆 豆腐	青菜	榨菜 肉絲湯	晚- 牛肉麵
5/7	四	蛋糕 清粥小菜	肉塊 筍乾	紅K 炒蛋	小甜 米血	青菜	味噌 豆腐湯	米血 鴨肉	洋蔥 炒蛋	百頁 杏鮑菇	青菜	白K 丸湯	
5/8	五	麵包 肉燥米粉湯 保久乳	糖醋 雞丁	麻婆 豆腐	什錦 滷味	青菜	紅茶 西米露	豆鼓 排骨	肉燥 油豆腐	韭菜 炒豆包	青菜	蛋花湯	
5/9	六	果醬吐司 海鮮粥 水煮蛋	三杯 腿仁丁	蛤仔 蒸蛋	玉米 火腿丁	青菜	仙草冰						
5/10	日	A放											

5/5 什錦菇肉片：金針菇、秀珍菇、洋蔥。 5/6 牛肉麵：蔥、牛骨、小白菜。

5/8 什錦滷味：白K、小條、貢丸。 5/9 三杯腿仁丁：九層塔。