

揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

第 19 周餐食表

日期/星期	早餐	中餐					晚餐					備註
6/29 一	麵包 肉絲湯麵 水煮蛋 豆漿	半香雞	蛤仔蒸蛋	蔥酥肉燥	青菜	玉米濃湯	紅燒雞	高麗菜培根	菜脯炒蛋	青菜	豬血湯	
6/30 二	包子饅頭 皮蛋粥 茶葉蛋 豆漿	肉塊梅干	鹽酥雞米血	榨菜豆干片	青菜	紅豆紫米	洋蔥紅糟肉	涼拌豆腐	筍絲肉羹	青菜	蛋花湯	水果日
7/1 三	蛋糕 餛飩麵 炒蛋、豆漿	炸雞腿	鴿蛋4分干	高麗菜肉片	青菜	味噌豆腐湯	辣炒雞丁	洋蔥豆包	芝麻球	青菜	玉米段湯	晚-味噌拉麵
7/2 四	麵包 竹筍肉絲湯 水煮蛋、豆漿	烤雞	雙色豆腐	青椒培根	青菜	冬瓜QQ西米露	咖哩雞丁	青蔥炒蛋	百頁米血	青菜	冬菜粉絲湯	水果日
7/3 五	大亨堡 榨菜肉絲麵 炒蛋、豆漿	Lm 雞翅	鐵板麵	茶葉蛋	青菜	珍珠奶茶	炸雞排	炒飯	香腸	青菜		
7/4 六	漢堡 沙拉	雞腿堡	蒸蛋	長豆炒肉絲	青菜	綠豆湯	滷五花肉	滷蛋酸菜	香滷冬粉	青菜		
7/5 日	蛋餅	Lm 雞排	炒麵炒飯	雞塊	青菜	蛋花湯	沙茶肉片	荷包蛋	炸花枝丸	青菜		

7/1 味噌拉麵：肉片、丸子、板條、豆菜、洋蔥。7/3 鐵板麵：絞肉、醬汁、三色、洋蔥。7/4 漢堡：起司片、雞肉堡

7/5 蛋餅：玉米起司片