

揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

第十五周餐食表

日期/星期		早餐	中餐				晚餐				備註		
12/7	一	麵包 什錦湯麵 水煮蛋 咖啡牛奶	半香雞	番茄炒蛋	滷什錦	青菜	海帶芽 蛋花湯	南瓜 肉片	香滷 粉絲	絲瓜 蛋酥	青菜	冬瓜 丸湯	
12/8	二	包子饅頭 芋頭粥 炒蛋 豆漿	烏K 燉肉	中式 香腸	大黃瓜 貢丸片	青菜	玉米濃湯	紅燒雞	沙茶 火鍋	菜脯 炒蛋	青菜	味噌湯	水果日
12/9	三	蛋糕 餛飩麵 茶葉蛋 巧克力牛奶	鹽酥雞	紅白 豆腐	紅K 炒蛋	青菜	海帶芽虱 目魚丸湯	蔥酥 肉燥	五香 豆干	酸菜 麵腸	青菜	豬血湯	牛饒麵
12/10	四	麵包 皮蛋粥 水煮蛋 豆漿	咖哩 肉片	榨菜 豆干片	玉米 炒蛋	青菜	味噌 豆腐湯	滷雞腿	豆芽 炒豆包	大白菜 肉羹	青菜	當歸 粉絲湯	水果日
12/11	五	大亨堡 熱狗 沙拉 肉羹麵線 炒蛋 豆漿	鴨肉 米血	海帶芽 油豆腐	高麗菜 培根	青菜	綠豆薏仁	菲力 雞排	蝦仁 炒飯		青菜		
12/12	六	漢堡 雞肉堡 沙拉 起司片	Lm 雞翅	菜脯 炒蛋	油豆腐 捲	青菜	蛋花湯	咕咾肉	荷包蛋	麻婆 豆腐	青菜		
12/13	日	蛋餅 起司片 玉米粒	御膳 里雞	紅燒 麵疙瘩	炒飯 芝麻球	青菜	白k 湯	雞腿堡	滷粉絲	紅k 炒蛋	青菜		

12/7 滷什錦：白k、玉米、豆角。 12/9 牛肉麵：牛骨、蔥、小白菜。