

# 揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

## 第八周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
10/19	一	麵包 肉絲湯麵 咖啡牛奶 水煮蛋	御膳 里肌	海帶絲	咖哩 雞丁	青菜	味噌 豆腐湯	肉塊 梅乾菜	紅燒 豆腐	洋蔥 雞柳條	青菜	豬血湯	
10/20	二	包子饅頭 芋頭肉絲湯 豆漿 茶葉蛋	滷雞翅	玉米 炒蛋	小黃瓜 培根	青菜	白K丸湯	紅燒 排骨	沙茶 火鍋	百頁 小條	青菜	酸辣湯	水果日
10/21	三	果醬吐司 排骨酥麵 巧克力奶茶 炒蛋	Lm 雞排	麻婆 豆腐	白k 玉米濃 湯	青菜	綠豆 QQ圓	黑胡椒 雞丁	春捲	金沙 杏鮑菇	青菜	玉米 濃湯	晚- 鐵板麵
10/22	四	蛋糕 玉米雞茸粥 豆漿 水煮蛋	紅燒 牛腩	青椒 雞柳條	榨菜 豆干片	青菜	海帶芽 蛋花湯	黑瓜蒸 餃肉	菜脯 炒蛋	秋刀魚	青菜	粉絲湯	水果日
10/23	五	麵包 肉羹麵 咖啡牛奶 茶葉蛋	什錦菇 肉片	油豆腐 海帶結	蒸 珍珠丸	青菜	珍珠奶茶	紅燒雞	滷冬粉	番茄 炒蛋	青菜	味噌湯	
10/24	六	蛋糕 寬板條 豆漿 炒蛋	鐵板麵	鹽酥雞 米血	韭菜 小條	青菜	Lm 愛玉	滷雞排	玉米 絞肉	花枝丸	青菜		
10/25	日	雞肉堡 炒蛋 沙拉 番茄醬	Lm 雞	咖哩 炒麵	滷 大黑干	青菜	白k湯	無骨 雞排	滷蛋	麻婆 豆腐	青菜		中餐- 炒飯

10/21 鐵板麵：絞肉、醬汁、三色。 10/22 紅燒牛腩：白k、番茄、洋蔥、紅k。 10/25 咖哩炒麵：肉絲、洋蔥、板條。