

揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

第十六周餐食表 12/18-19 校慶運動會/園遊會

日期/星期	早餐	中餐					晚餐					備註
12/14	一 麵包 肉絲湯麵 水煮蛋 巧克力牛奶	Lm 雞排	肉燥 豆干丁	紅K 炒蛋	青菜	味噌 豆腐湯	洋蔥 鹹豬肉	芋香 四色	炸 三角骨	青菜	豬血湯	
12/15	二 包子饅頭 皮蛋粥 炒蛋 豆漿	什錦 菇肉片	鮮蔬 實粉	麻辣 雙蛋	青菜	白K 排骨湯	紅燒雞	麻婆 豆腐	菜脯 炒蛋	青菜	四神湯	水果日
12/16	三 果醬吐司 排骨酥麵 茶葉蛋 咖啡牛奶	無骨 雞排	滷什錦	高麗菜 鹹豬肉	青菜	金針菇 蛋花湯	芋頭 蒸排骨	米血 百頁	芋餅	青菜	味噌湯	晚- 炸醬麵
12/17	四 麵包 清粥小菜 炒蛋 豆漿	肉塊 筍乾	番茄 炒蛋	煉乳 饅頭	青菜	大黃瓜 丸湯	烏魚	肉燥 油豆腐	洋蔥 炒小條	青菜	玉米 段湯	水果日
12/18	五 蛋糕 肉羹麵 水煮蛋 豆漿	黑胡椒 雞丁	絲瓜 燴蛋	地瓜 薯條	青菜	冬瓜 西米露	滷雞排	洋蔥 炒蛋	柳葉魚	青菜	粉絲湯	
12/19	六 麵包 高麗菜粥 炒蛋 奶茶	蝦仁 炒飯	鴨肉 麵線		青菜					青菜		不用 點心
12/20	日				青菜					青菜		

12/15 麻辣雙蛋：鵪鶉蛋、魚蛋、四分干。 12/16 滷什錦：白K、油豆腐、貢丸。 炸醬麵：豆乾丁、絞肉、豆芽。