

# 揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

## 第十八周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐				備註	
12/28	一	麵包 肉絲湯麵 水煮蛋 巧克力奶茶	什錦菇 肉片	海帶結 油豆腐	玉米 火腿蛋	青菜	味噌 豆腐湯	洋蔥 鹹豬肉	馬K 雞丁	香滷 粉絲	青菜	蛋花湯	
12/29	二	包子饅頭 皮蛋粥 炒蛋 豆漿	鴨肉 米血	咖哩 魚蛋	蒸 珍珠丸	青菜	白K 排骨湯	滷雞腿	肉塊 豆角	菜脯 炒蛋	青菜	玉米 濃湯	水果日
12/30	三	蛋糕 排骨酥麵 茶葉蛋 豆漿	鹽酥雞	沙茶 火鍋	麻婆 豆腐	青菜	大黃瓜 黑輪湯	芋頭 排骨	五香 豆干	芝麻球	青菜	酸辣湯	晚- 肉燥乾 麵
12/31	四	麵包 高麗菜肉絲粥 水煮蛋 豆漿	紅燒 牛腩	榨菜 豆干片	炒寬粉	青菜	珍珠奶茶	無骨 雞排	炒飯	薯條	青菜		水果日
1/1	五	蛋餅 玉米粒	Im 雞排	榨菜 肉絲	紅燒 豆腐	青菜	蛋花湯	蔥爆 肉片	春捲	紅k 炒蛋	青菜		
1/2	六	雞肉堡	御膳 里肌	白k滷 排骨	滷粉絲	青菜	綠豆湯	滷雞腿	香腸 切片	雞蛋 豆腐	青菜		
1/3	日	三明治 雞肉堡 火腿片	滷雞排	炒麵	薯餅	青菜		咕咾肉	滷蛋	油豆腐	青菜		

12/30 肉燥乾麵：絞肉、豆乾丁、豆芽。 12/31 紅燒牛腩：紅白k、洋蔥、番茄。

1/2 雞肉堡：荷包蛋