



揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

第 11 周餐食表

日期/星期	早餐	中餐					晚餐					備註
5/3 一	麵包 什錦湯麵 水煮蛋 巧克力奶茶	青青豬排	海帶結 油豆腐	青椒 豆干片	青菜	高麗菜 蛋花湯	蔥油雞	番茄 炒蛋	大腸包 小腸	青菜	豬血湯	
5/4 二	包子饅頭 海鮮粥 炒蛋 豆漿	肉塊 豆輪	玉米火 腿炒蛋	香滷 粉絲	青菜	大黃瓜 丸湯	蔥爆 肉片	鯖魚	紅燒 豆腐	青菜	肉羹湯	水果日
5/5 三	果醬吐司 餛飩麵 茶葉蛋 豆漿	鹽酥雞	麻婆 豆腐	小黃瓜 培根	青菜	白K 排骨湯	蔥酥 肉燥	五香 豆干	酸菜 麵腸	青菜	蛋花湯	晚- 牛肉麵
5/6 四	蛋糕 清粥小菜 炒蛋 咖啡牛奶	三杯 腿仁丁	小羊腸 花枝丸	沙茶 火鍋	青菜	味噌 豆腐湯	咖哩 雞丁	涼拌 豆腐	玉米 炒蛋	青菜	粉絲湯	水果日
5/7 五	麵包 肉羹麵 水煮蛋 豆漿	蔥酥 肉燥	煉乳 饅頭	高麗菜 鹹豬肉	青菜	綠豆 QQ圓	Lm 雞翅	滷4分 干	筍絲 肉羹	青菜		
5/7 六	土司三明治	洋蔥 紅槽肉	菜脯 炒蛋	絲瓜 冬粉	青菜	蛋花湯	滷雞排	青蔥 炒蛋	麻婆 豆腐	青菜		
5/8 日	掛包	雞腿堡	肉絲 炒麵 炒飯	芝麻球	青菜	白k湯	里肌排	滷蛋	洋蔥 豆包	青菜		

5/5 牛肉麵：蔥、牛骨、小白菜。 5/6 沙茶火鍋：米血、豆角、△油、大白菜。 5/8 土司三明治：荷包蛋、火腿片、沙拉。

5/9 掛包：酸菜、肉片。