

揚子學校財團法人雲林縣揚子高級中等學校

第 12 周餐食表

日期/星期	早餐	中餐					晚餐					備註
5/10 一	麵包 什錦湯麵 水煮蛋 咖啡牛奶	無骨 雞排	肉燥 油豆腐	紅K 炒蛋	青菜	味噌 豆腐湯	芋頭 排骨	滷粉絲	三角骨	青菜	蛋花湯	
5/11 二	包子饅頭 皮蛋粥 炒蛋 豆漿	什錦 菇肉片	百頁 小條	玉米 雞丁	青菜	海帶芽 虱目 魚丸湯	紅白K 燒雞	扁豆炒 豆包	菜脯 炒蛋	青菜	豬血湯	水果日
5/12 三	麵包 排骨酥麵 茶葉蛋 豆漿	炸雞腿	滷什錦	雙色 豆腐	青菜	綠豆 薏仁湯	辣炒 雞丁	蝦仁捲	五香 豆干	青菜	榨菜 肉絲湯	晚- 味噌拉 麵
5/13 四	果醬吐司 海鮮粥 炒蛋 巧克力奶茶	鴨肉 米血	高麗菜 肉片	大白菜 肉羹	青菜	大黃瓜 丸湯	吳郭魚	洋蔥 鹹豬肉	番茄 炒蛋	青菜	味噌湯	水果日
5/14 五	麵包 肉燥麵 水煮蛋 豆漿	馬K 燉肉	榨菜 豆干片	洋蔥蟬 絲炒蛋	青菜	冬瓜 西米露	青青 豬排	紅燒 豆腐	高麗菜 豆皮	青菜		
5/15 六	漢堡 雞肉堡	香滷 骨腿	蝦仁 炒蛋	香菇 肉燥	扁豆彩 椒肉片	燒賣 青菜 白K玉米 排骨湯	五花肉	滷蛋 酸菜絲	滷粉絲	青菜		
5/16 日	大亨堡	菲力 雞排	什錦 炒麵	炒蛋 炸饅頭	青菜	蛋花湯	咕咾肉	蒸蛋	榨菜 肉絲	青菜		

5/12 味噌拉麵：肉片、洋蔥、丸子、豆芽。 5/15 漢堡：雞肉堡、火腿片、沙拉。 5/16 大亨堡：熱狗、馬K沙拉。