

# 揚子學校財團法人雲林縣揚子 高級中等學校第四周餐食表

日期/星期	早餐	中餐				晚餐				備註		
3/15	一 麵包 什錦湯麵 水煮蛋 巧克力奶茶	蔥酥 肉燥	黑胡椒 雞丁	高麗菜 肉片	青菜	海帶芽虱 目魚丸湯	蔥油雞	紅燒 茄子	香滷 寬粉	青菜	榨菜 肉絲湯	
3/16	二 包子饅頭 高麗菜肉絲粥 茶葉蛋 豆漿	Lm 雞排	番茄 炒蛋	大黃瓜 貢丸片	青菜	味噌 豆腐湯	吳郭魚	大白菜 肉羹	百頁 米血	青菜	玉米 濃湯	水果日
3/17	三 果醬吐司 餛飩麵 炒蛋 豆漿	洋蔥 肉片	薯餅 雞塊	客家 小炒	青菜	白k 排骨湯	蔥酥 肉燥	芋餅	酸菜 麵腸	青菜	豬血湯	晚- 牛肉麵
3/18	四 蛋糕 皮蛋粥 水煮蛋 咖啡牛奶	鹽酥雞	麻婆 豆腐	高麗菜 培根	青菜	榨菜肉絲 湯	黑瓜蒸 餃肉	菜脯 炒蛋	黑干 杏鮑菇	青菜	四神湯	水果日
3/19	五 麵包 榨菜肉絲麵 炒蛋 豆漿	鴨肉 米血	筍干 海帶結	紅k 炒蛋	青菜	綠豆QQ 園				青菜		
3/20	六 包子 芋頭粥	菲力 雞排	滷蛋 酸菜	袖珍菇 炒肉片	青菜	白K排骨 酥湯				青菜		小一生 學力競 試
3/21	日											

3/17 **客家小炒**：豆干片、芹菜、肉絲。 **牛肉麵**：蔥、牛骨、小白菜