

雲林縣揚子高級中等學校第五周餐食表

日期/星期		早餐	中餐					晚餐					備註
3/22	一	麵包 什錦湯麵 水煮蛋 咖啡牛奶	烏k 燉肉	中式 香腸	香滷 粉絲	青菜	味噌 豆腐湯	滷雞腿	菜脯 炒蛋	打拋豬	青菜	大頭菜 湯	
3/23	二	包子饅頭 芋頭粥 茶葉蛋 豆漿	炸雞翅	玉米 炒蛋	肉燥 豆乾丁	青菜	大黃瓜丸 湯	蔥爆 肉片	鹹魚	麻婆 豆腐	青菜	酸辣湯	水果日
3/24	三	蛋糕 排骨酥麵 炒蛋 豆漿	三杯腿 仁丁	沙茶 火鍋	煉乳 饅頭	青菜	高麗菜 蛋花湯	辣炒 雞丁	飄香果	沙茶4 分干	青菜	玉米 濃湯	晚一 鐵板麵
3/25	四	麵包 清粥小菜 水煮蛋 巧克力奶茶	紅燒 牛腩	榨菜 豆干片	玉米 炒絞肉	青菜	白k丸湯	紅白k 燒雞	大黃瓜 肉羹	花生 米血糕	青菜	榨菜 肉絲湯	水果日
3/26	五	果醬吐司 肉羹麵 茶葉蛋 豆漿	什錦菇 肉片	紅k 炒蛋	百頁 小條	青菜	芋頭 西米露	鴨血 米血	肉燥 油豆腐	扁豆炒 豆包	青菜	粉絲湯	
3/27	六	麵包 肉燥米粉 炒蛋 豆漿	雞腿堡	鐵板麵	滷什錦	青菜	珍珠奶茶	肉塊 豆角	蟬絲 炒蛋	高麗菜 培根	青菜	白k湯	
3/28	日	漢堡 咖啡牛奶 湯麵	咖哩 肉片	菜圃 炒蛋	炸雞翅	青菜	酸菜豬血 湯	洋蔥 紅槽肉	黑干滷 白k	絲瓜 燴蛋	青菜	蛋花湯	

3/22 打拋豬：細絞肉、番茄、九層塔。 3/24 沙茶火鍋：米血、豆角△、大白。 鐵板麵：細絞肉、醬汁、三色。

3/25 紅燒牛腩：紅白K、洋蔥、番茄。 3/26 芋頭西米露：綠豆仁、椰漿。 3/28 漢堡：雞肉堡、玉米沙拉、番茄醬。