

雲林縣揚子高級中等學校111年8/30-9/30中餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	中餐附餐
111.08.30開學日	二	香Q米飯	紅槽豬柳條	香檸雞柳	客家小炒	當季食蔬	酸辣湯	水果
111.08.31	三	香Q米飯	糖醋咕咾肉	紅蘿蔔炒蛋	絲瓜麵線	當季食蔬	綠豆薏仁湯	
111.09.01	四	香Q米飯	五香棒腿	酥炸雙拼(雞塊、花枝丸)	沙茶肉羹	當季食蔬	蘿蔔碰皮湯	中華豆花
111.09.02	五	蘑菇鐵板麵	花枝排	茶葉蛋	蘑菇醬汁(細絞、洋蔥)	當季食蔬	冬瓜西米露	
111.09.05	一	香Q米飯	御膳里肌	日式蒸蛋	雙蘿魯豆輪	當季食蔬	海帶芽蛋花湯	
111.09.06	二	養生地瓜飯	香酥魚排	馬鈴薯燉肉	雙色豆腐	當季食蔬	白蘿蔔黑輪湯	水果
111.09.07	三	香Q米飯	蒜味大排	泡菜寬粉	沙茶魷魚羹	當季食蔬	筍片貢丸湯	
111.09.08	四	香Q米飯	脆皮烤雞	絲瓜麵線	玉米粒肉末	當季食蔬	仙草冰	養樂多
111.09.12	一	香Q米飯	咖哩肉片	菜圃炒蛋	三杯百葉杏鮑菇	當季食蔬	海帶芽豆腐湯	
111.09.13	二	香Q米飯	鱈斑魚排	長豆培根	鴿蛋魯豆輪(大輪)	當季食蔬	酸菜肉片湯	水果
111.09.14	三	香Q米飯	鴨肉魯米血	一品香腸	麻婆豆腐	當季食蔬	珍珠奶茶	
111.09.15	四	香Q米飯	檸檬雞排	咖哩瑜但	大黃瓜肉羹	當季食蔬	榨菜肉絲湯	中華布丁
111.09.16	五	肉絲炒飯	壽喜燒(洋蔥、肉片)	黑糖小饅頭	黃金薯餅	當季食蔬	紅茶珍珠	
111.09.19	一	香Q米飯	彩椒雞丁	回鍋肉片	螞蟻上樹	當季食蔬	虱目魚丸湯	
111.09.20	二	香Q米飯	醬爆肉片	肉燥滷蛋	乾扁長豆	當季食蔬	味噌豆腐湯	水果
111.09.21	三	養生地瓜飯	香酥棒腿	南瓜燴蛋	白菜燒豆泡	當季食蔬	玉米濃湯	
111.09.22	四	香Q米飯	黑胡椒豬柳	鮮菇綠花椰	椒鹽雙拼	當季食蔬	大根排骨湯	健健美
111.09.23	五	炸醬拌麵	宮保雞丁	醬燒小肉包	豆丁炸醬	當季食蔬	紅棗白木耳甜湯	
111.09.26	一	香Q米飯	無骨香雞排	泰式打拋豬	蒸珍珠丸	當季食蔬	紫菜蛋花湯	

雲林縣揚子高級中等學校111年8/30-9/30中餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	中餐附餐
111.09.27	二	香Q米飯	蒲燒鯛魚腹	黃金玉米蛋	柴燒關東煮	當季食蔬	香菇雞湯	水果
111.09.28	三	養生地瓜飯	焦香雞翅	沙茶魷魚羹	清花燴培根	當季食蔬	玉米濃湯	
111.09.29	四	香Q米飯	黑胡椒豬柳	紅蘿蔔炒蛋	丁香花生豆干片	當季食蔬	大黃瓜丸湯	水果
111.09.30	五	火腿蛋炒飯	炸雞腿	蒸紅豆包	家常豆腐(紅k、筍片)	當季食蔬	仙草冰	