

# 雲林縣私立永年高級中學 108 年 3 月 4 日~3 月 10 日菜單

| 日期                      | 早餐            | 午餐                         | 甜點  | 晚餐                         | 備註欄 |
|-------------------------|---------------|----------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 3 月 4 日<br>(一)          | 水餃、蛋花湯        | 鹹酥雞、滷肉豆干丁、黑胡椒豆芽菜、炒青菜、刺瓜魚丸湯 | 水果  | 香滷豬排、花枝丸、高麗菜炒豆皮、炒青菜、大豆薯蛋花湯 |     |
| 3 月 5 日<br>(二)          | 香炒烏龍麵+金針肉絲湯   | 蜜汁排骨、紅蘿蔔炒蛋、蔥香油豆腐、炒青菜、菜頭碰皮湯 | 水果  | 豬腳滷筍片、蒸蛋、韓式泡菜炒年糕、炒青菜、冬瓜肉絲湯 |     |
| 3 月 6 日<br>(三)          | 火腿玉米蛋炒飯+味增豆腐湯 | 馬鈴薯燒雞、麻糬芋丸、滷味、炒青菜、番茄豆腐蛋花湯  | 水果  | 梅干扣肉、雞塊、玉米炒蛋、炒青菜、菜頭中骨湯     |     |
| 3 月 7 日<br>(四)          | 義大利醬麵         | 肉丁滷筍干、青花菜炒豆皮、蒸蛋、炒青菜、玉米濃湯   | 水果  | 刈包、香魯五花肉、酸菜、肉鬆、肉羹麵         |     |
| 3 月 8 日<br>(五)高一<br>停餐  | 大饅頭+白煮蛋+肉鬆、豆漿 | 三杯豆包杏包菇、薯條玉米炒蛋、炒青菜         | 燒仙草 | 豬肉丁魯豆輪、小熱狗、蔥蛋、炒青菜、洋蔥味增豆支湯  | 住校生 |
| 3 月 9 日<br>(六)假日<br>自修  | 雞堡三明治+牛奶      | 冬瓜滷肉、珍珠丸、青花菜炒豆皮、炒青菜、什錦菜湯   | 水果  | 無骨香雞排、滷肉、酸菜炒木耳、炒青菜、冬瓜肉絲湯   | 住校生 |
| 3 月 10 日<br>(日)假日<br>自修 | 三色麵包、牛奶       | 紅燒豬肉丁、山藥捲、洋蔥炒蛋、炒青菜、大頭菜肉絲湯  | 水果  | 豬排、滷黑輪條、青椒炒蛋、炒青菜、芹菜雪魚丸湯    | 住校生 |

# 雲林縣私立永年高級中學 108 年 3 月 11 日~3 月 19 日菜單

| 日 期             | 早 餐                      | 午 餐                                  | 甜點            | 晚 餐                                 | 備註欄 |
|-----------------|--------------------------|--------------------------------------|---------------|-------------------------------------|-----|
| 3 月 11 日<br>(一) | 鍋貼+蛋花湯                   | 黑胡椒豬肉片、香腸、<br>豆芽菜炒豆乾、炒青<br>菜、蔬菜玉米中排湯 | 水果            | 鐵路豬排、紅燒豆腐、<br>關東煮、炒青菜、肉羹<br>湯       |     |
| 3 月 12 日<br>(二) | 吐 司、巧克<br>力醬、草莓<br>醬、鮮奶茶 | 雞翅、咖哩肉絲、、蝦<br>皮炒大白菜、炒青菜、<br>四神湯      | 水果            | 白切肉、魯豆包、西洋<br>芹炒黑輪片、炒青菜、<br>菜頭碰皮湯   |     |
| 3 月 13 日<br>(三) | 鐵板麵                      | 肉片沙茶秀珍菇、蒸<br>蛋、高麗菜炒豆皮、炒<br>青菜、冬瓜肉絲湯  | 水果            | 三杯雞、茶葉蛋、螞蟻<br>上樹、炒青菜、泡菜什<br>錦火鍋湯    |     |
| 3 月 14 日<br>(四) | 香腸玉米蛋<br>炒飯、金針肉<br>絲湯    | 紅燒豬肉、春捲、紅蘿蔔<br>炒蛋、炒青菜、小白菜餛<br>飩湯     | 水果            | 豬肉魯皮絲、小黃瓜拌<br>粉條、香酥薯條、炒青<br>菜、冬瓜排骨湯 |     |
| 3 月 15 日<br>(五) | 竹筍包+黑糖<br>饅頭、豆漿          | 糖醋魚、奶皇包、玉米三<br>色丁炒豆干丁、炒青菜            | 綠豆<br>粉圓<br>湯 | 便當                                  |     |
| 3 月 18 日<br>(一) | 水 餃 + 蛋 花<br>湯           | 冬瓜滷肉丁、花枝捲、<br>小黃瓜炒豆皮、炒青<br>菜，酸辣湯     | 水果            | 土豆滷雞丁、滷豆干、<br>高麗菜炒肉絲、炒青<br>菜、海帶根排骨湯 |     |
| 3 月 19 日<br>(二) | 肉燥麵+芹<br>菜貢丸湯            | 宮保雞丁、豆支滷肉、<br>高麗菜炒豆皮、炒青菜<br>菜頭貢丸湯    | 水果            | 紅燒排骨、香腸、客家<br>小炒、炒青菜、冬瓜肉<br>絲湯      |     |

# 雲林縣私立永年高級中學 108 年 3 月 20 日~3 月 27 日菜單

| 日期                   | 早餐             | 午餐                           | 甜點    | 晚餐                           | 備註欄 |
|----------------------|----------------|------------------------------|-------|------------------------------|-----|
| 3 月 20 日<br>(三)      | 油飯、小白菜豆腐湯      | 肉丁魯米血、鮮枝卷、白花菜炒蝦皮、炒青菜、冬瓜薏仁中骨湯 | 水果    | 黑胡椒豬排、絞肉滷豆支、大白菜魯豆皮、炒青菜、肉羹湯   |     |
| 3 月 21 日<br>(四)      | 餛飩麵            | 卡拉雞排、絞肉滷香菇、玉米炒豆干丁、炒青菜、刺瓜魚丸湯  | 水果    | 雞丁滷香菇、客家小炒、高麗菜炒豆皮、炒青菜、大頭菜肉絲湯 |     |
| 3 月 22 日<br>(五)      | 大肉包、饅頭+豆漿      | 土魷魚羹、滷豆乾、蒸蛋、炒青菜              | 綠豆薏仁湯 | 馬鈴薯燒雞、大香腸、洋蔥炒蛋、炒青菜、什錦菜湯      |     |
| 3 月 23 日<br>(六)陽光生活營 | 滷肉飯、炒高麗菜+味增豆腐湯 | 瓜仔雞、柳葉魚、洋蔥炒蛋、炒青菜、雲吞小白菜湯      | 水果    | 排骨蒸芋頭、地瓜薯條、螞蟻上樹、炒青菜、海帶根肉絲湯   | 住校生 |
| 3 月 24 日<br>(日)段考自修  | 雞塊三明治牛奶        | 卡拉雞腿堡、紅燒豆腐、香炒海龍、炒青菜、什錦菜湯     | 水果    | 糖醋肉丁、大香腸、高麗菜炒豆皮、炒青菜、番茄蛋花湯    | 住校生 |
| 3 月 26 日<br>(一)段考    | 雞絲麵、白煮蛋        | 雞腿、雙色豆腐、高麗菜炒豆皮、炒青菜、紫菜蛋花湯     | 水果    | 肉丁魯豆輪、雞塊、紅蘿蔔炒蛋、炒青菜、玉米濃湯      |     |
| 3 月 26 日<br>(二)段考    | 肉羹麵、白煮蛋        | 豬腳滷花生、玉米炒蛋、花菜炒蝦皮、炒青菜、大頭菜肉絲湯  | 水果    | 炸雞翅、紅燒豆腐、芹菜炒黑輪丁、炒青菜、冬瓜貢丸湯    | 住校生 |
| 3 月 27 日<br>(三)      | 培根玉米蛋炒飯、榨菜貢丸湯  | 咖哩肉片、雞塊、炒三絲、青菜、冬菜中骨冬粉湯       | 水果    | 香酥排骨、瓜仔肉、小黃瓜拌粉絲、炒青菜、番茄蛋花湯    |     |

# 雲林縣私立永年高級中學 108 年 3 月 28 日~3 月 30 日菜單

| 日 期                      | 早 餐          | 午 餐                               | 甜點                        | 晚 餐                              | 備<br>註<br>欄 |
|--------------------------|--------------|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------|
| 3 月 28 日<br>(四)          | 鐵板麵(黑胡椒洋蔥)   | 肉丁滷筍乾、鮮枝卷、<br>香炒海龍、炒青菜、菜<br>頭魚丸湯  | 水果                        | 白切肉、滷大貢丸、榨<br>菜麵腸、炒青菜、小白菜<br>豆腐湯 |             |
| 3 月 29 日<br>(五)          | 肉包+紅豆捲<br>豆漿 | 蒲燒鯛魚、紅燒素肉、<br>蒸蛋、炒青菜              | 紅豆<br>白木<br>耳西<br>谷米<br>湯 | 卡拉雞腿堡、滷豆包、<br>炒青菜、刺瓜魚卵卷湯         |             |
| 3 月 30 日<br>(六)陽光<br>生活營 | 肉羹麵          | 糖醋肉丁、小肉包、大<br>豆薯炒蝦皮、炒青菜、<br>菜頭中排湯 | 水果                        |                                  |             |
|                          |              |                                   |                           |                                  |             |
|                          |              |                                   |                           |                                  |             |
|                          |              |                                   |                           |                                  |             |
|                          |              |                                   |                           |                                  |             |

製表:

主任:

校長