

馬公高中員生社112年3月6日-112年3月10日學生午餐菜單(含熱量標示Kcal)--

日期	主菜 (2選1)	副菜 (2選1)	副菜	副菜	副菜	燴飯.炒飯.麵類	湯	人數
3/6 (一) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	雞堡(300)	米血(75)	塔香海茸(25)	高麗菜(25)	香菇麵筋(75)	羊肉燴飯(620) 麥克雞塊(240)	(9 紅 0 茶)	自助650人 燴飯450人
	梅干燉肉((300)	黑輪條(150)						
3/7 (二) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	蘿蔔排骨(300)	玉米餅(75)	蟹肉炒蛋(75)	空心菜(25)	筍干豆輪(75)	肉羹燴飯 (620) 雞柳條(120)	(9 麥 0 茶)	自助650人 燴飯450人
	熱狗棒(300)	貢丸(75)						
3/8 (三) 白米飯(350) 雜糧飯(350) 水果(60)	韓式腿排(300)	豆包(75)	南瓜(70)	青江菜(25)	毛豆四色(75)	豬肉燴飯(620) 黑輪條(150)	(1 綠 0 豆 0 湯)	自助650人 燴飯450人
	馬鈴薯燉肉((300)	鮮枝捲(120)						
3/9 (四) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	香滷肉燥(300)	滷蛋(75)	什錦咖哩(75)	大陸妹(25)	海帶片(8)	什錦米苔苜湯 (635)	(9 紅 0 茶)	自助650人 麵類450人
3/10 (五) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	洋蔥里肌肉(300)	甜不辣(120)	彩椒豆芽(25)	炒油菜(25)	麻婆豆腐(75)	火腿蛋炒飯(620) 韓式腿排(300) 青菜(25)	(1 紅 0 豆 0 湯)	自助650人 炒飯450人
	雞腿(300)	鱈魚捲(120)						
營養師		經理		理事主席		校長		

本校餐廳使用CAS豬肉、在地所產溫體豬肉、澳大利亞綿羊肉、巴拉圭牛肉等安全食材；請安心食用，謝謝。