

馬公高中員生社112年3月13日-112年3月17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
3/13 (一) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	雞翅(300)	貢丸(75)	海茸(25)	大白菜(25)	家常粉絲(80)	豬肉燴飯(620) 麥克雞塊(120)	(9 麥 0 茶)	自助650人 燴飯450人
	海帶燉肉(300)	花枝丸(60)						
3/14 (二) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	雞腿排(300)	蚵捲(120)	芹菜豆干肉絲 (75)	小白菜(25)	香菇肉燥(75)	麵疙瘩(635)	(2 紫 5 湯 菜) 蛋 花	自助650人 麵類450人
	醬汁里肌肉(300)	龍鳳腿(150)						
3/15 (三) 白米飯(350) 雜糧飯(350) 水果(60)	芋香排骨(300)	百頁豆腐 (120)	冬瓜(25)	蒜香菠菜(25)	菜脯炒蛋(75)	蛋炒飯(620) 無骨雞排(120)	(茉 9 莉 0 綠) 茶	自助650人 燴飯450人
	雞腿(300)	鮮枝捲(120)						
3/16 (四) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	麻油雞(300)	海帶片(8)	炒木須肉(35)	炒油菜(25)	洋蔥炒甜不辣 (25)	羊肉燴飯(620) 花枝丸(60)	(冬 9 瓜 0 茶)	自助650人 燴飯450人
	裹粉炸豬排(300)	豆包(75)						
3/17 (五) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	風味燉肉(300)	甜不辣(120)	高麗菜(35)	大黃瓜(25)	鮪魚玉米(45)	肉絲蛋炒飯 (620)二節翅 (120) 青 菜(25)	(9 紅 0 茶)	自助650人 炒飯450人
	雞堡(300)	肉魚(150)						
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。