

馬公高中員生社112年3月20日-112年3月25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
3/20 (一) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	三杯雞(300)	貢丸(75)	匏瓜鮑菇(25)	空心菜(25)	家常粉絲(80)	餛飩湯麵(620)	(9 紅 0 茶)	自助650人 麵類450人
	糖醋排骨(300)	麥克雞塊 (120)						
3/21 (二) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	里肌肉片(300)	鮮枝捲(120)	洋蔥炒黑輪(25)	小白菜(25)	香菇肉燥(75)	羊肉燴飯(620) 雞柳條(120)	(1 紅 0 豆 0 湯)	自助650人 燴飯450人
	雞腿(300)	鱈魚捲(120)						
3/22 (三) 白米飯(350) 雜糧飯(350) 水果(60)	海帶燉肉(300)	百頁豆腐 (120)	南瓜(35)	炒油菜(25)	榨菜肉絲(75)	香腸蛋炒飯(620) 三節翅(300) 青菜(25)	(9 冬 0 瓜)	自助650人 炒飯450人
	雞腿排(300)	小羊腸(75)						
3/23 (四) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	香滷肉燥(200)	秋刀魚(150)	高麗菜(25)	炒A菜(25)	咖哩(75)	宮保雞丁燴飯 (620) 薯條(110)	(9 茱 0 莉)	自助650人 燴飯450人
		甜不辣(120)						
3/24 (五) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	冬瓜排骨(300)	米血(75)	香菇麵筋(75)	山東白菜(25)	香腸小黃瓜 (25)	火腿蛋炒飯(620) 咖啦雞((300) 青菜(25)	(9 玉 2 米 5 濃)	自助650人 炒飯450人
	雞翅(300)	花枝丸(120)						
3/25 (六) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	熱狗棒(300)	海帶片(8)	冬瓜(25)	大陸妹(25)	麻婆豆腐(75)	豬肉燴飯(620) 甜不辣(120)	(9 麥 0 茶)	自助650人 燴飯450人
	三節翅(300)	芋丸(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。