

馬公高中員生社112年3月27日-112年3月31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
3/27 (一) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	雞腿(300)	玉米餅(75)	豆芽菜(25)	菠菜(25)	炒木須肉(80)	豬肉燴飯(620) 三角薯餅(110)	(9 紅 0 茶)	自助650人 燴飯450人
	清燉排骨(300)	麥克雞塊 (120)						
3/28 (二) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	浸料香雞排(300)		南瓜(25)	高麗菜(25)	玉米肉末(75)	肉羹燴飯(620) 雞柳條(120)	(1 蔬 0 菜 0 湯)	自助650人 燴飯450人
3/29 (三) 白米飯(350) 雜糧飯(350) 水果(60)	蘿蔔燉肉(300)	百頁豆腐 (120)	蕃茄炒蛋(25)	炒油菜(25)	滷車輪(75)	乾麵(620)	(9 冬 0 瓜 茶)	自助650人 麵類450人
	花枝排(300)	花枝丸(60)						
3/30 (四) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	韓式腿排(300)	山藥捲(120)	芹菜豆干(8)	青江菜(25)	大黃瓜(25)	牛肉燴飯(620) 薯條(110)	(菜 9 莉 0 綠 茶)	自助650人 燴飯450人
	里肌肉片(300)	鯖魚(60)						
3/31 (五) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	五花肉片(300)	米血(75)	蠔油芥蘭(35)	山東白菜(25)	爆三絲(25)	火腿蛋炒飯(620) 翅小腿((150) 青菜(25)	(2 綠 5 豆 湯)	自助650人 炒飯450人
	雞翅(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。