

馬公高中員生社112年4月10日-112年4月14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
4/10 (一) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	五花肉片(300)	龍鳳腿(150)	醬爆四寶(35)	小白菜(25)	榨菜肉絲(35)	豬肉燴飯(620) 鮮枝捲(120)	(1 綠豆湯)	自助650人 燴飯450人
	三杯雞(300)	鱈魚捲(120)						
4/11 (二) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	馬鈴薯燉肉(300)	花枝丸(60)	滷冬瓜(25)	炒A菜(25)	花生麵筋(110)	鹹粥(625) 薯條(110)	(9 麥茶)	自助650人 燴飯450人
	雞翅(300)	甜不辣(75)						
4/12 (三) 白米飯(350) 雜糧飯(350) 水果(60)	芋頭排骨(300)	魚香茄子(25)	蕃茄炒蛋(75)	高麗菜(25)	毛豆干丁(75)	炒什錦米苔苜(635)	(9 冬瓜茶)	自助650人 麵類450人
	雞腿排(300)	芋丸(95)						
4/13 (四) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	花枝排(300)		爆三絲(70)	空心菜(25)	麻婆豆腐(75)	羊肉燴飯(620) 龍鳳腿(150)	(1 紅豆湯)	自助650人 燴飯450人
4/14 (五) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	雞腿(300)	貢丸(75)	蠔油海根(25)	青江菜(25)	玉米火腿(40)	培根蛋炒飯(620) 韓式腿排(300) 青菜(25)	(9 紅茶)	自助650人 炒飯450人
	熱狗棒(300)	裹粉柳葉魚(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。