

馬公高中員生社112年5月1日-112年5月5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
5/1 (一) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	馬鈴薯排骨(280)	滷豆干(75)	芋香四色(35)	炒A菜(25)	蘿蔔炒黑輪 (25)	炸醬麵(635)	(9 麥 0 茶)	自助650人 麵類450人
	雞腿(300)	黑輪條(150)						
5/2 (二) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	筍干燉肉(300)	油豆腐(75)	鮑菇小黃瓜(25)	高麗菜(25)	枸杞蒸蛋 (75)	豬肉燴飯(620) 甜不辣(120)	(玉 2 米 5 濃) 湯	自助650人 燴飯450人
	雞翅(300)	中式香腸(75)						
5/3 (三) 白米飯(350) 雜糧飯(350) 水果(60)	香滷肉燥(300)	滷蛋(75)	扁魚白菜(35)	炒油菜(25)	百頁豆腐 (120)	肉羹燴飯(620) 鮮枝捲(120)	(9 紅 0 茶)	自助650人 燴飯450人
5/4 (四) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	三杯雞(300)	豆包(75)	開陽匏瓜(25)	青江菜(25)	醬瓜肉燥 (75)	鹹粥(625) 三角薯餅(110)	(1 紅 0 豆 0 湯)	自助650人 燴飯450人
	洋蔥里肌肉(300)	鮮枝捲(120)						
5/5 (五) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	干燒雞丁(300)	秋刀魚(150)	蕃茄炒蛋(75)	空心菜(25)	豆干炒菜圍 (35)	香腸蛋炒飯(620) 三節翅(300) 青菜(25)	(9 冬 0 瓜) 茶	自助650人 炒飯450人
	五花肉片(300)	甜不辣(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。