

馬公高中員生社112年5月15日-112年5月19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
5/15 (一) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	香菇蘿蔔排骨(300)	鱈魚捲(120)	大黃瓜魚板(25)	炒油菜(25)	毛豆干丁肉末(75)	鹹粥(625) 中式香腸(75)	(9 麥 0 茶)	自助650人 燴飯450人
	雞腿排(300)	百頁豆腐(120)						
5/16 (二) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	馬鈴薯燉肉(300)	秋刀魚(150)	榨菜肉絲(25)	高麗菜(25)	什錦咖哩(35)	豬肉燴飯(620) 甜不辣(120)	(9 紅 0 茶)	自助650人 燴飯450人
	豪大香腸(300)	鮮枝捲(120)						
5/17 (三) 白米飯(350) 雜糧飯(350) 水果(60)	香滷肉燥(300)	滷蛋(75)	扁魚白菜(25)	海帶片(8)	小黃瓜炒雞柳(25)	炒什錦米苔苜(635)	(9 冬 0 瓜 茶)	自助650人 麵類450人
5/18 (四) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	三節翅(300)	山藥捲(120)	南瓜(70)	鮑菇花椰菜(25)	紅燒豆腐(75)	肉羹燴飯(620) 薯條(110)	(1 紅 0 豆 0 湯)	自助650人 燴飯450人
	梅干燉肉(300)	雞柳條(120)						
5/19 (五) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	三杯雞(300)	玉米餅(90)	西芹炒肉絲(25)	空心菜(25)	筍干豆輪(75)	鮭魚蛋炒飯(620) 咖啦雞(300) 青菜(25)	(9 茉 0 莉 綠 茶)	自助650人 炒飯450人
	黑胡椒豬排(300)	龍鳳腿(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。