

馬公高中員生社112年6月12日-112年6月17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
6/12 (一) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	雞堡(300)	魚香茄子(25)	海帶豆輪(75)	炒油菜(25)	豆干炒菜圍條(35)	炒飯(620) 三角薯餅(110)	(9 0 紅) 茶	自助550人 燴飯350人
		甜不辣((75)						
6/13 (二) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	醬汁里肌肉(300)	干貝酥(60)	匏瓜(25)	高麗菜(25)	干燒百頁(75)	羊肉燴飯(620) 雞柳條(120)	(冬 9 瓜 0 茶)	自助550人 燴飯350人
	干燒雞丁(300)	花枝丸(60)						
6/14 (三) 白米飯(350) 雜糧飯(350) 布丁(60)	馬鈴薯排骨(280)	麥克雞塊(120)	青江菜(25)	山東白菜(25)	洋蔥炒肉絲(25)	餛飩湯面麵(625)	(茉 9 莉 0 綠) 茶	自助550人 麵類350人
	三節翅(300)	米血(105)						
6/15 (四) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	炸豬排(300)		南瓜(70)	彩椒豆芽(25)	蕃茄豆腐(75)	豬肉燴飯(620) 黑輪條(240)	0 (綠 1 豆) 湯	自助550人 燴飯350人
6/16 (五) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	蘿蔔燉肉(300)	麥克雞塊(120)	炒合菜(35)	大陸妹(25)	玉米肉末(75)	肉絲蛋炒飯(620) 翅小腿2(240) 青菜(25)	(9 0 紅) 茶	自助550人 炒飯350人
	韓式腿排(300)	芋丸(95)						
6/17 (六) 白米飯(350) 雜糧飯(350)	雞腿排(300)	鮮枝捲(120)	冬瓜(25)	小白菜(25)	醬瓜肉燥(120)	炒麵(620)	(9 0 麥) 茶	自助550人 燴飯350人
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。

