**馬公高中112年11月13日-112年11月17日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 11/13(一) | 11/14(二) | 11/15(三) | 11/16(四) | 11/17(五) |
| 主食 | 白米飯(350) | 白米飯(350) | 白米飯(350) | 白米飯(350) | 白米飯(350) |
| 白米 | 白米 | 白米 | 白米 | 白米 |
| 糙米飯(350) | 糙米飯(350) | 糙米飯(350) | 糙米飯(350) | 糙米飯(350) |
| 白米  糙米 | 白米  糙米 | 白米  糙米 | 白米  糙米 | 白米  糙米 |
| 主 菜  (2選1) | 炸雞堡(300) | 炸熱狗棒(300) | 炸韓式腿排(300) | 香滷肉燥(300) | 洋蔥里肌肉(300) |
| 雞堡 | 熱狗棒 | 韓式腿排 | 絞肉  油蔥酥  青蔥  蒜仁 | 洋蔥  里肌肉片  青蔥  蒜仁 |
| 梅干燉肉(300) | 蘿蔔燉排骨(300) | 馬鈴薯燉肉((300) |  | 滷雞腿(300) |
| 梅干菜  豬肉丁 | 白蘿蔔  小排骨  老薑  青蔥 | 馬鈴薯  豬肉丁  蒜仁  青蔥 |  | 棒棒腿  滷包  老薑  青蔥 |
| 副菜  (2選1) | 炸米血(75) | 炸玉米餅(75) | 炸鮮枝捲(120) | 滷蛋(75) | 炸鱈魚捲(120) |
| 米血 | 玉米餅 | 鮮枝捲 | 雞蛋  滷包 | 鱈魚捲 |
| 滷黑輪條(150) | 滷貢丸(75) | 滷豆包(75) |  | 滷甜不辣(120) |
| 黑輪條  滷包  青蔥 | 貢丸  滷包  青蔥 | 豆包  滷包  青蔥 |  | 甜不辣  滷包  青蔥 |
| 副菜 | 塔香海茸(25) | 什錦咖哩(75) | 炒南瓜(70) | 蟹味棒炒蛋(75) | 彩椒豆芽(25) |
| 九層塔  海茸  蒜仁 | 馬鈴薯  紅蘿蔔  玉米筍  洋蔥  咖哩 | 南瓜  蒜仁 | 蟹味棒  雞蛋  蒜仁  青蔥 | 彩椒  豆芽菜  青椒  蒜仁 |
| 副菜 | 炒高麗菜(25) | 炒空心菜(25) | 炒青江菜(25) | 炒A菜(25) | 炒油菜(25) |
| 高麗菜  紅蘿蔔  蒜仁 | 空心菜  蒜仁 | 青江菜  蒜仁 | 炒A菜  蒜仁 | 炒油菜  蒜仁 |
| 副菜 | 香菇燒麵筋(75) | 筍干燒豆輪(75) | 毛豆四色(75) | 滷海帶片(8) | 麻婆豆腐(75) |
| 乾香菇  麵筋泡  花生  青蔥 | 筍干  豆輪  青蔥 | 毛豆  豆薯  紅蘿蔔  豆乾丁(小)  蒜仁 | 海帶片  滷包  老薑 | 板豆腐  絞肉  青蔥  蒜仁 |
| 燴飯  炒飯  麵類 | 羊肉燴飯(620) | 豬肉燴飯(620) | 肉羹燴飯 (620) | 什錦米苔苜湯(635) | 火腿蛋炒飯(620) |
| 羊肉  油菜  蒜仁 | 白蘿蔔  紅蘿蔔  豬肉片  黑胡椒 | 豬肉羹  筍絲  大白菜  紅蘿蔔  木耳  扁魚  蒜仁 | 米苔苜  魚丸  高麗菜  魚板  肉絲  油蔥酥 | 火腿  雞蛋  毛豆  紅蘿蔔  青蔥  蒜仁 |
| 炸米血(75) | 炸玉米餅(75) | 炸雞柳條(120) |  | 滷雞腿(300) |
| 米血 | 玉米餅 | 雞柳條 |  | 棒棒腿  滷包  老薑  青蔥 |
|  |  |  |  | 炒油菜(25) |
|  |  |  |  | 油菜  蒜仁 |
| 湯 | 紅茶(90) | 魚丸湯(35) | 綠豆湯(100) | 蕃茄豆腐湯(35) | 紅豆湯(100) |
| 紅茶包  砂糖 | 魚丸  芹菜 | 綠豆  砂糖 | 板豆腐  蕃茄  青蔥 | 紅豆  砂糖 |
| 水果 |  |  | 季時水果(60) |  |  |

營養師 組長 主任 校長