

馬公高中 112 年 11 月 20 日-112 年 11 月 24 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	11/20(一)	11/21(二)	11/22(三)	11/23(四)	11/24(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)
主菜	炸雞翅(300)	炸雞腿排(300)	芋香排骨(300)	裹粉豬排(300)	炸雞堡(300)
	雞翅	雞腿排	芋頭 小排骨 老薑 青蔥	豬排	雞堡
(2選1)	醬瓜燉肉(300)	醬汁里肌肉(300)	滷雞腿(300)	麻油雞(300)	風味燉肉(300)
	花瓜罐 豬肉丁 青蔥	里肌肉片	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥	光雞丁 老薑 麻油	豬肉片 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥
副菜	炸花枝丸(60)	炸蚵捲(120)	炸鮮枝捲(120)	炸豆包(75)	炸肉魚(150)
	花枝丸	蚵捲	鮮枝捲	豆包	肉魚
	油貢丸(75)	缸豆肉末(100)	滷百頁豆腐(120)	滷海帶片(8)	滷甜不辣(120)
(2選1)	滷包 貢丸	酸缸豆 絞肉 蒜仁	滷包 百頁豆腐	滷包 海帶片	滷包 甜不辣(120)
	芹菜炒豆干(75)	絲瓜魚板(25)	仁仁海結(25)	炒木須肉(35)	蠔油芥蘭(35)
副菜	西洋芹 豆干 蒜仁	絲瓜 魚板 蒜仁 嫩薑絲	海帶結 紅蘿蔔 老薑	桶筍絲 豬肉絲 木耳 紅蘿蔔 蒜仁	蠔油 芥蘭菜 蒜仁
	炒大白菜(25)	炒小白菜(25)	蒜香菠菜(25)	炒油菜(25)	炒菜豆(25)
副菜	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	老薑 小白菜	蒜仁 菠菜	蒜仁 炒油菜(25)	蒜仁 菜豆
	家常粉絲(80)	香菇肉燥(75)	蟹肉炒蛋(75)	洋葱炒甜不辣(25)	鮪魚玉米(45)
副菜	絞肉 冬粉 蒜仁 青蔥	乾香菇 絞肉 蒜仁	蟹味棒 雞蛋 蒜仁 青蔥	洋葱 甜不辣 蒜仁 青蔥	鮪魚 玉米粒 豌豆 蒜仁
	洋葱豬肉燴飯(620)	麵疙瘩(635)	肉羹燴飯(620)	鹹粥(625)	肉絲蛋炒飯(620)
燴飯	豬肉丁 洋葱 杏鮑菇 蒜仁	麵疙瘩 豬肉片 魚丸 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 蒜仁	豬肉羹 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	高麗菜 豬肉絲 蝦米 乾香菇 油蔥酥 芹菜	肉絲 雞蛋 毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸麥克雞塊(120)		炸鮮枝捲(120)	裹粉炸豬排(300)	炸雞堡(300)
炒飯	麥克雞塊		鮮枝捲(120)	裹粉炸豬排	雞堡
					炒菜豆(25)
麵類					蒜仁 菜豆
湯	麥茶(90)	紫菜蛋花湯(25)	茉莉綠茶(90)	綠豆湯(100)	紅茶(90)
	麥茶包 砂糖	紫菜 雞蛋 青蔥	茉莉綠茶包 砂糖	綠豆 砂糖	紅茶包 砂糖
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閔

組長

衛生組長許芳偉

主任

衛生事務處主任高振哲

校長

衛生事務處主任高振哲