

馬公高中 112 年 11 月 27 日-112 年 12 月 1 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	11/27(一)	11/28(二)	11/29(三)	11/30(四)	12/1(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)	三杯雞(300)	洋蔥里肌肉(300)	炸雞腿排(300)	香滷肉燥(200)	炸雞翅(300)
	光雞丁 九層塔 老薑 蒜仁	洋蔥 里肌肉片 青蔥 蒜仁	雞腿排	絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	雞翅
	糖醋排骨(300)	滷雞腿(300)	海帶燻肉(300)		冬瓜排骨(300)
	小排骨 洋蔥 彩椒 蒜仁 青蔥	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥	海帶結 豬肉丁 紅蘿蔔 老薑 青蔥		冬瓜 小排骨 老薑 青蔥
副菜 (2選1)	炸麥克雞塊(120)	炸鮮枝捲(120)	炸鱈魚捲(120)	炸秋刀魚(150)	炸花枝丸(120)
	麥克雞塊	鮮枝捲	鱈魚捲	秋刀魚	花枝丸
	滷貢丸(75)	滷豆干(60)	滷百頁豆腐(90)	滷甜不辣(120)	滷米血(75)
	滷包 貢丸	滷包 豆干	滷包 百頁豆腐	滷包 甜不辣	滷包 米血(75)
副菜	香菇燒麵筋(75)	洋蔥炒黑輪(25)	炒南瓜(35)	蝦皮炒高麗菜(25)	飽瓜炒鮑菇(25)
	乾香菇 麵筋泡 胡蘿蔔 青蔥	洋蔥 黑輪 蒜仁 青蔥	南瓜 蒜仁	高麗菜 蝦皮 蒜仁	飽瓜 杏鮑菇 蒜仁
副菜	炒空心菜(25)	炒小白菜(25)	炒油菜(25)	炒A菜(25)	炒山東白菜(25)
	蒜仁 空心菜	老薑 小白菜	蒜仁 油菜	蒜仁 A菜	蒜仁 山東白菜
副菜	家常粉絲(80)	香菇肉燥(75)	榨菜炒肉絲(75)	咖哩(75)	香腸炒小黃瓜(25)
	絞肉 冬粉 蒜仁 青蔥	乾香菇 絞肉 油蔥酥 蒜仁	榨菜 豬肉絲 蒜仁	馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩塊	香腸 小黃瓜 蒜仁
增飯 炒飯 麵類	餛飩湯麵(620)	羊肉燴飯(620)	香腸蛋炒飯(620)	宮保雞丁燴飯(620)	火腿蛋炒飯(620)
	拉麵 餛飩 豆芽菜 胡蘿蔔 冬菜 芹菜	羊肉 油菜 蒜仁	香腸 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁	光雞丁 彩椒 洋蔥 青椒 蒜仁 青蔥	火腿 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
		炸鮮枝捲(120)	炸鱈魚捲(120)	炸秋刀魚(150)	炸花枝丸(120)
		鮮枝捲	鱈魚捲	秋刀魚	花枝丸
湯	紅茶(90)	紅豆湯(100)	冬瓜茶(90)	茉莉綠茶(90)	玉米濃湯(25)
	紅茶包 砂糖	紅豆 砂糖	冬瓜糖	茉莉綠茶包 砂糖	濃湯包 雞胸肉 玉米粒 火腿
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻
1120
0825

組長

衛生員許芳偉

主任

衛生事務處主任高振哲

校長

馬公高中校長丁仲哲