

馬公高中 112 年 12 月 11 日-112 年 12 月 15 日午餐菜單(熱量·單位：Kcal)

日期	12/11(一)	12/12(二)	12/13(三)	12/14(四)	12/15(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	蔥燒五花(300)	炸雞腿排(300)	滷雞翅(300)	炸花枝排(300)	炸熱狗棒(300)
	五花肉片 蒜仁 青蔥	雞腿排	雞翅 滷包 老薑 青蔥	花枝排	熱狗棒
(2選1)	三杯雞(300)	芋香排骨(300)	馬鈴薯燉肉(300)		滷雞腿(300)
	光雞丁 九層塔 老薑 蒜仁	芋頭 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	炸龍鳳腿(150)	炸花枝丸(60)	炸芋丸(95)		裹粉柳葉魚(120)
	龍鳳腿	花枝丸	芋丸		裹粉柳葉魚
	油麵腸(75)	滷甜不辣(75)	魚香茄子(25)		滷貢丸(75)
(2選1)	滷包 麵腸	滷包 甜不辣	茄子 豬絞肉 老薑 蒜仁 青蔥		滷包 貢丸
	醬爆四寶(35)	滷冬瓜(25)	蕃茄炒蛋(25)	爆三絲(25)	蠔油海根(25)
副菜	豆薯 胡蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥	滷包 冬瓜 老薑	蕃茄 雞蛋 蒜仁 青蔥	豆芽菜 海帶絲 豬肉絲 蒜仁 青蔥	蠔油 海帶根 蒜仁
	炒小白菜(25)	炒A菜(25)	炒高麗菜(25)	炒空心菜(25)	炒青江菜(25)
副菜	老薑 小白菜	蒜仁 A菜	蒜仁 高麗菜 紅蘿蔔	蒜仁 空心菜	蒜仁 青江菜
	榨菜炒肉絲(75)	花生燒麵筋(75)	毛豆炒干丁(75)	麻婆豆腐(75)	玉米炒火腿(40)
副菜	榨菜 豬肉絲 蒜仁	花生 麵筋泡 胡蘿蔔 青蔥	毛豆 豆乾丁 蒜仁	板豆腐 絞肉 青蔥 蒜仁	玉米粒 火腿丁 豆薯 蒜仁
	豬肉燴飯(620)	鹹粥(625)	炒什錦米苔苜(635)	羊肉燴飯(620)	培根蛋炒飯(620)
燴飯	白蘿蔔 紅蘿蔔 豬肉片 黑胡椒	高麗菜 豬肉絲 蝦米 乾香菇 油蔥酥 芹菜	米苔苜 魚丸 高麗菜 魚板 肉絲 蒜仁 青蔥	羊肉 油菜 蒜仁	培根 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸龍鳳腿(150)	炸花枝丸(60)		炸薯條(110)	裹粉柳葉魚(120)
炒飯	龍鳳腿	花枝丸		薯條	裹粉柳葉魚
					炒青江菜(25)
麵類					蒜仁 青江菜
	貢丸湯(25)	綠豆湯(100)	麥茶(90)	紅豆湯(100)	紫菜蛋花湯(25)
湯	貢丸 芹菜	砂糖 綠豆	砂糖 麥茶包	砂糖 紅豆	紫菜 雞蛋 青蔥
	水果		季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻

206
850

組長

衛生許芳偉

1206

主任

學生事務處高振哲

主任 206

校長

教務處林麗芬

1206