

馬公高中 112 年 12 月 18 日-112 年 12 月 22 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	12/18(一)	12/19(二)	12/20(三)	12/21(四)	12/22(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 (2選1)	馬鈴薯排骨(300)	炸韓式腿排(300)	香滷肉燥(200)	炸胡椒豬排(300)	筍干蹄膀(300)
	馬鈴薯 小排骨 老薑 青蔥	韓式腿排	絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	胡椒豬排	筍干 蹄膀 老薑 青蔥
副菜 (2選1)	滷雞腿(300)	蔥燒五花(300)		三杯雞(300)	滷雞翅(300)
	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥	五花肉片 蒜仁 青蔥		光雞丁 九層塔 老薑 蒜仁	雞翅 滷包 老薑 青蔥
副菜 (2選1)	炸鱈魚捲(120)	炸花枝丸(60)	滷蛋(75)	炸鮮枝捲(120)	炸秋刀魚(150)
	鱈魚捲	花枝丸	雞蛋 滷包	鮮枝捲	秋刀魚
副菜 (2選1)	沙茶豆干(75)	紅燒獅子頭(75)		滷油豆腐(120)	滷素雞(120)
	豆干	獅子頭 胡蘿蔔 洋蔥 蒜仁 青蔥		滷包 油豆腐	滷包 素雞
副菜	芋香四色(35)	麵輪燒海結(75)	扁魚白菜(25)	開陽乾瓜(25)	洋蔥炒蛋(25)
	芋頭 胡蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥	麵輪 海帶結 蒜仁 青蔥	扁魚 大白菜 胡蘿蔔 蒜仁	蝦米 乾瓜 蒜仁	洋蔥 雞蛋 蒜仁 青蔥
副菜	炒A菜(25)	炒豆芽菜(25)	炒油菜(25)	炒青江菜(25)	炒空心菜(25)
	蒜仁 A菜	豆芽菜 韭菜 蒜仁	蒜仁 油菜	蒜仁 青江菜	蒜仁 空心菜
副菜	蘿蔔炒黑輪(25)	家常粉絲(80)	麻婆豆腐(75)	醬瓜肉燥(75)	豆干炒菜脯(35)
	蘿蔔 黑輪 蒜仁 青蔥	絞肉 冬粉 蒜仁 青蔥	板豆腐 絞肉 青蔥 蒜仁	碎醬瓜 豬絞肉 蒜仁	豆干 菜脯 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類	羊肉燴飯(620)	鮪魚炒飯(625)	土魷魚羹麵(625)	咖哩豬肉燴飯(620)	香腸蛋炒飯(620)
	羊肉 油菜 蒜仁	鮪魚罐 胡蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁	拉麵 土魷魚 扁魚 大白菜 胡蘿蔔 桶筍絲 蒜仁 青蔥	豬肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩	香腸 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸鱈魚捲(120)	炸花枝丸(60)		炸鮮枝捲(120)	炸秋刀魚(150)
	鱈魚捲	花枝丸		鮮枝捲	秋刀魚
湯	玉米濃湯(25)	麥茶(90)	豆腐蛋花湯(25)	紅豆湯(100)	冬瓜茶(90)
	濃湯包 雞胸肉 玉米粒 火腿	砂糖 麥茶包	嫩豆腐 雞蛋 青蔥	砂糖 紅豆	冬瓜糖
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻

0935

組長

衛生組 許芳偉

主任

學生事務處 高振哲

校長

馬公高中 石仲哲