

馬公高中 112 年 12 月 25 日-112 年 12 月 29 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	12/25(一)	12/26(二)	12/27(三)	12/28(四)	12/29(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)	京醬燒雞(300)	炸雞腿排(300)	香菇燉排骨(300)	裹粉豬排(300)	炸雞堡(300)
	光雞丁 小黃瓜 花生 蒜仁 青蔥	雞腿排	乾香菇 小排骨 老薑 青蔥	豬排	雞堡
副菜 (2選1)	蠔油肉丁(300)	醬汁里肌肉片(300)	滷雞腿(300)	麻油雞(300)	風味燉肉(300)
	蠔油 豬肉丁 洋蔥 蒜仁	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 (2選1)	炸花枝丸(60)	炸蚵捲(120)	炸鮮枝捲(120)	炸龍鳳腿(150)	炸豆包(75)
	花枝丸	蚵捲	鮮枝捲	龍鳳腿	豆包
	滷筍干(35)	白菜滷(35)	沙茶百頁(120)	滷海帶片(8)	炒豆干絲
副菜	魚板燴絲瓜(25)	芹菜炒肉絲(75)	仁仁燒麵輪(25)	炒木須肉(80)	蝦皮炒高麗菜(25)
	絲瓜 魚板 嫩薑絲 青蔥	西洋芹 豆干 肉絲 蒜仁	麵輪 紅蘿蔔 老薑	楠筍絲 豬肉絲 木耳 紅蘿蔔 蒜仁	高麗菜 蝦皮 蒜仁
副菜	炒大白菜(25)	炒小白菜(25)	蒜香菠菜(25)	炒油菜(25)	炒空心菜(25)
	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	蒜仁 小白菜	蒜仁 菠菜	蒜仁 油菜	蒜仁 空心菜
副菜	咖哩豆腐(80)	菜脯炒蛋(75)	鮪魚玉米(45)	洋葱炒甜不辣(25)	香菇肉燥(75)
	咖哩 豆腐 青蔥	菜脯 雞蛋 蒜仁 青蔥	鮪魚 玉米粒 豌豆 蒜仁	洋葱 甜不辣 蒜仁 青蔥	乾香菇 絞肉 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	夏威夷炒飯(620)	羊肉燴飯(620)	肉羹燴飯(620)	麵疙瘩(635)	肉絲蛋炒飯(620)
	雞蛋 鳳梨 甜椒 火腿片 青蔥 蒜仁	羊肉 油菜 蒜仁	豬肉羹 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	麵疙瘩 豬肉片 魚丸 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 蒜仁	肉絲 雞蛋 毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸花枝丸(60)	炸蚵捲(120)	炸鮮枝捲(120)		炸豆包(75)
	花枝丸	蚵捲	鮮枝捲		豆包
					炒空心菜(25)
湯	紫菜豆腐湯(24)	茉莉綠茶(90)	筍絲蛋花湯(90)	冬瓜茶(90)	蔬菜湯(100)
	紫菜 嫩豆腐 青蔥	砂糖 茉莉綠茶包	楠筍絲 雞蛋 青蔥	冬瓜糖	高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

師陳永閻
12/19
16/12

組長

衛生組長許芳偉

主任

學生事務處主任高振哲

校長

國立馬公高級中學 石仲哲