

# 馬公高中 112 年 12 月 4 日-112 年 12 月 8 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	12/4(一)	12/5(二)	12/6(三)	12/7(四)	12/8(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)	滷雞腿(300)	浸料香雞排(300)	炸花枝排(300)	炸韓式腿排(300)	滷雞翅(300)
	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥	香雞排	花枝排	韓式腿排	雞翅 滷包 老薑 青蔥
	清燉排骨(300)		蘿蔔燉肉(300)	醬汁里肌肉片(300)	蔥燒五花(300)
	小排骨 老薑 青蔥		白蘿蔔 豬肉丁 蒜仁 青蔥	里肌肉片	五花肉片 蒜仁 青蔥
副菜 (2選1)	炸花枝丸(60)		炸玉米餅(75)	炸山藥捲(120)	炸鱈魚捲(120)
	花枝丸		玉米餅	山藥捲	鱈魚捲
	滷黑輪條(150)		滷百頁豆腐(120)	滷海帶片(8)	滷米血(75)
	黑輪條 滷包 青蔥		滷包 百頁豆腐	滷包 海帶片	滷包 米血
副菜	炒豆芽菜(25)	炒南瓜(25)	蕃茄炒蛋(25)	芹菜炒豆干(8)	蠔油芥蘭(35)
	豆芽菜 蒜仁	南瓜 蒜仁	蕃茄 雞蛋 蒜仁 青蔥	西洋芹 豆干 蒜仁	蠔油 芥蘭菜 蒜仁
副菜	蒜香菠菜(25)	炒高麗菜(25)	炒油菜(25)	炒青江菜(25)	炒山東白菜(25)
	蒜仁 菠菜	蒜仁 高麗菜 紅蘿蔔	蒜仁 油菜	蒜仁 青江菜	蒜仁 山東白菜
副菜	炒木須肉(80)	玉米炒肉末(75)	滷車輪(75)	炒大黃瓜(25)	爆三絲(25)
	桶筍絲 豬肉絲 木耳 紅蘿蔔 蒜仁	玉米粒 絞肉 蒜仁 青蔥	麵輪	大黃瓜(25) 蒜仁	豆芽菜 海帶絲 豬肉絲 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類	洋蔥豬肉燴飯(620)	肉羹燴飯(620)	乾麵(620)	牛肉燴飯(620)	肉絲蛋炒飯(620)
	豬肉丁 洋蔥 杏鮑菇 紅蘿蔔 青豆仁 蒜仁	豬肉羹 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	拉麵 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 肉絲 蒜仁 青蔥	牛肉片 芥藍菜 蒜仁	肉絲 雞蛋 毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸花枝丸(60)	炸雞柳條(120)		炸山藥捲(120)	炸鱈魚捲(120)
	花枝丸	雞柳條		山藥捲(120)	鱈魚捲
				炒山東白菜(25)	
				蒜仁 山東白菜	
湯	紅茶(90)	蔬菜湯(100)	冬瓜茶(90)	帶芽蛋花湯(110)	綠豆湯(25)
	砂糖 紅茶包	高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥	冬瓜糖	乾海帶芽 雞蛋 青蔥	砂糖 綠豆
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻

1129  
0921

組長

衛生許芳偉

主任

學生事務處高振哲

校長

教務處林麗芬

4