

馬公高中 113 年 1 月 1 日-112 年 1 月 5 日午餐菜單(熱量·單位: Kcal)

日期	1/1(一)	1/2(二)	1/3(三)	1/4(四)	1/5(五)
主食	開	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
		白米	白米	白米	白米
	國	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
主菜 (2選1)	紀	筍干燉肉(300)	香滷肉燥(200)	洋葱里肌肉(300)	蔥燒五花(300)
		筍干 肉丁 老薑 青蔥	絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	洋葱 里肌肉片 青蔥 蒜仁	五花肉片 蒜仁 青蔥
	念	滷雞翅(300)		三杯雞(300)	乾燒雞丁(300)
	雞翅 滷包 老薑 青蔥		光雞丁 九層塔 老薑 蒜仁	光雞丁 青蔥 老薑 蒜仁	
副菜 (2選1)	日	炸中式香腸(75)	滷蛋(75)	炸鮮枝捲(120)	炸秋刀魚(150)
		中式香腸	雞蛋 滷包	鮮枝捲	秋刀魚
	放	滷油豆腐(120)		滷豆包(75)	滷甜不辣(120)
	滷包 油豆腐		豆包 滷包 青蔥	滷包 甜不辣	
副菜	假	鮑菇小黃瓜(25)	扁魚白菜(25)	開陽匏瓜(25)	蕃茄炒蛋(25)
		鮑魚菇 小黃瓜 蒜仁	扁魚 大白菜 胡蘿蔔 蒜仁	蝦米 匏瓜 蒜仁	蕃茄 雞蛋 蒜仁 青蔥
副菜		炒高麗菜(25)	炒油菜(25)	炒青江菜(25)	炒空心菜(25)
		蒜仁 高麗菜 紅蘿蔔	蒜仁 油菜	蒜仁 青江菜	蒜仁 空心菜
副菜		枸杞蒸蛋(75)	滷百頁豆腐(90)	醬瓜肉燥(75)	豆干炒菜脯(35)
		雞蛋 枸杞 高湯 老薑末	滷包 百頁豆腐	碎醬瓜 豬絞肉 蒜仁	豆干 菜脯 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類		洋葱豬肉燴飯(620)	肉羹燴飯(620)	鹹粥(625)	香腸蛋炒飯(620)
		豬肉丁 洋葱 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	高麗菜 豬肉絲 蝦米 乾香菇 油蔥酥 芹菜	香腸 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
		炸中式香腸(75)	滷蛋(75)	炸鮮枝捲(120)	炸秋刀魚(150)
		中式香腸	雞蛋 滷包	鮮枝捲	秋刀魚
湯		玉米濃湯(25)	紅茶(90)	紅豆湯(100)	冬瓜湯(25)
		濃湯包 雞胸肉 玉米粒 火腿	砂糖 紅茶包	砂糖 紅豆	冬瓜 龍骨 嫩薑絲
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻

12>6
1537

組長

衛生許芳偉

主任

學生事務處
主任高振哲

校長

教務處林麗芬

112.12.27 Y1