

馬公高中 113 年 1 月 15 日-113 年 1 月 19 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	1/15(一)	1/16(二)	1/17(三)	1/18(四)	1/19(五)
主食	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	休業式
	白米	白米	白米	白米	
	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)	炸韓式腿排(300)	炸豪大香腸(300)	香滷肉燥(200)	滷雞翅(300)	
	韓式腿排	豪大香腸	絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	雞翅 滷包 老薑 青蔥	
	香菇燉肉(300)	馬鈴薯排骨(300)		梅干燉肉(300)	
	乾香菇 豬肉丁 老薑 青蔥	馬鈴薯 小排骨 老薑 青蔥		梅干菜 豬肉丁	
副菜 (2選1)	炸蚵捲(120)	炸米血(75)	滷蛋(75)	炸肉魚(150)	
	蚵捲	米血	雞蛋 滷包	肉魚	
	滷豆干(60)	滷筍干(35)		滷海帶片(8)	
	滷包 豆干	滷包 筍干 蒜仁		滷包 海帶片	
副菜	大黃瓜魚板(25)	洋蔥炒肉絲(25)	扁魚白菜(25)	炒南瓜(25)	
	大黃瓜 魚板 青蔥 蒜仁	洋蔥 肉絲 青蔥 蒜仁	扁魚 大白菜 胡蘿蔔 蒜仁	南瓜 蒜仁	
副菜	炒豆芽菜(25)	炒飽瓜(25)	沙茶芥藍(25)	鮑菇炒花椰(25)	
	豆芽菜 韭菜 蒜仁	飽瓜 蒜仁	芥藍菜 蒜仁 沙茶醬	鮑菇 花椰菜 紅蘿蔔 蒜仁	
副菜	毛豆炒干丁(75)	炒什錦(75)	小黃瓜炒雞柳(25)	紅燒豆腐(75)	
	毛豆 豆乾丁 蒜仁	豆薯 紅蘿蔔 玉米筍 木耳 蒜仁	小黃瓜 雞胸肉 蒜仁	絞肉 豆腐 乾香菇 青蔥	
燴飯 炒飯 麵類	鹹粥(625)	咖哩豬肉燴飯(620)	炒什錦米苔苜(635)	肉羹燴飯(620)	
	高麗菜 豬肉絲 蝦米 乾香菇 油蔥酥 芹菜	豬肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩	米苔苜 魚丸 高麗菜 魚板 肉絲 蒜仁 青蔥	豬肉羹 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	
	炸蚵捲(120)	炸米血(75)		炸肉魚(150)	
	蚵捲	米血		肉魚	
湯	豆腐蛋花湯(25)	參茶(90)	貢丸湯(25)	紅豆湯(100)	
	嫩豆腐 雞蛋 青蔥	砂糖 參茶包	貢丸 芹菜	紅豆 砂糖	
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻

1146

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 校長石仲哲

0109