**馬公高中113年1月8日-113年1月12日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1/8(一) | 1/9(二) | 1/10(三) | 1/11(四) | 1/12(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) | 炸花枝排(300) | 浸料香雞排(300) | 炸雞腿排(300) | 香滷肉燥(200) | 糖醋排骨(300) |
| 花枝排 | 香雞排 | 雞腿排 | 絞肉  豆干  花生  油蔥酥  青蔥  蒜仁 | 小排骨  洋蔥  彩椒  蒜仁  青蔥 |
| 海帶燉肉(300) |  | 蘿蔔燉肉(300) |  | 滷雞翅(300) |
| 海帶結  豬肉丁  紅蘿蔔  老薑  青蔥 |  | 白蘿蔔  豬肉丁  蒜仁  青蔥 |  | 雞翅  滷包  老薑  青蔥 |
| 副菜  (2選1) | 炸麥克雞塊(120) |  | 炸芋丸(95) | 滷蛋(75) | 炸山藥捲(120) |
| 麥克雞塊 |  | 芋丸 | 雞蛋  滷包 | 山藥捲 |
| 滷麵腸(75) |  | 滷素雞(120) |  | 滷米血(75) |
| 滷包  麵腸 |  | 滷包  素雞 |  | 滷包  米血 |
| 副菜 | 匏瓜炒鮑菇(25) | 洋蔥炒黑輪(25) | 紅蘿蔔炒蛋(25) | 滷海帶片(8) | 蠔油芥蘭(35) |
| 匏瓜  杏鮑菇  蒜仁 | 洋蔥  黑輪  蒜仁  青蔥 | 紅蘿蔔  雞蛋  蒜仁  青蔥 | 滷包  海帶片 | 蠔油  芥蘭菜  蒜仁 |
| 副菜 | 炒莧菜(25) | 炒小白菜(25) | 炒A菜(25) | 炒冬瓜(25) | 炒山東白菜(25) |
| 莧菜  蒜仁 | 老薑  小白菜 | 蒜仁  A菜 | 冬瓜  嫩薑絲  蒜仁 | 蒜仁  山東白菜 |
| 副菜 | 家常粉絲(80) | 三色蒸蛋(75) | 榨菜炒肉絲(75) | 香腸炒小黃瓜(25) | 香菇燒麵筋(75) |
| 絞肉  冬粉  蒜仁  青蔥 | 雞蛋  皮蛋  鹹蛋  高湯 | 榨菜  豬肉絲  蒜仁 | 香腸  小黃瓜  蒜仁 | 乾香菇  麵筋泡  胡蘿蔔  青蔥 |
| 燴飯  炒飯  麵類 | 羊肉燴飯(620) | 什錦湯麵(620) | 豬肉燴飯(620) | 宮保雞丁燴飯(620) | 火腿蛋炒飯(620) |
| 羊肉  油菜  蒜仁 | 拉麵  魚丸  高麗菜  魚板  肉絲  油蔥酥  蒜仁  青蔥 | 白蘿蔔  紅蘿蔔  豬肉片  黑胡椒 | 光雞丁  彩椒  洋蔥  青椒  蒜仁  青蔥 | 火腿  雞蛋  毛豆  高麗菜  青蔥  蒜仁 |
| 炸麥克雞塊(120) |  | 炸芋丸(95) | 滷蛋(75) | 炸山藥捲(120) |
| 麥克雞塊 |  | 芋丸 | 雞蛋  滷包 | 山藥捲 |
|  |  |  |  | 炒山東白菜(25) |
|  |  |  |  | 蒜仁  山東白菜 |
| 湯 | 魚丸湯(35) | 紅豆湯(100) | 蕃茄豆腐湯(35) | 茉莉綠茶(90) | 綠豆湯(100) |
| 魚丸  芹菜 | 紅豆  砂糖 | 板豆腐  蕃茄  青蔥 | 茉莉綠茶包  砂糖 | 綠豆  砂糖 |
| 水果 |  |  | 季時水果(60) |  |  |

營養師 組長 主任 校長