

# 馬公高中 113 年 2 月 26 日-113 年 3 月 1 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	2/26(一)	2/27(二)	2/28(三)	2/29(四)	3/1(五)
主食	白米飯(350)	白米飯(350)	228 和平紀念日放假	白米飯(350)	白米飯(350)
	白米	白米		白米	白米
	糙米飯(350)	糙米飯(350)		糙米飯(350)	糙米飯(350)
主菜 (2選1)	炸胡椒豬排(300)	風味五花肉(300)		京醬雞翅(300)	炸豪大香腸(300)
	胡椒豬排	五花肉片 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥		雞翅 小黃瓜 花生 蒜仁 青蔥	豪大香腸
副菜 (2選1)	香菇燉排骨(300)	滷雞腿(300)		馬鈴薯排骨(300)	三杯雞(300)
	乾香菇 小排骨 老薑 青蔥	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥		馬鈴薯 小排骨 老薑 青蔥	光雞丁 九層塔 老薑 蒜仁
副菜 (2選1)	炸豆包(75)	炸干貝酥(60)		裹粉柳葉魚(120)	炸雞柳條(120)
	豆包	干貝酥		裹粉柳葉魚	雞柳條
	紅燒獅子頭(75)	滷素雞(120)		滷油豆腐(120)	滷麵腸(75)
副菜	獅子頭 胡蘿蔔 洋蔥 蒜仁 青蔥	滷包 素雞		滷包 油豆腐	滷包 麵腸
	飽瓜炒鮑菇(25)	豆薯炒蛋(25)		仁仁燒海結(25)	沙茶芥藍(25)
副菜	飽瓜 杏鮑菇 蒜仁	豆薯 雞蛋 蒜仁 青蔥		海帶結 紅蘿蔔 老薑	芥藍菜 蒜仁 沙茶醬
	炒菜豆(25)	炒豆芽菜(25)		炒山東白菜(25)	炒冬瓜(25)
副菜	蒜仁 菜豆	豆芽菜 韭菜 蒜仁		蒜仁 山東白菜	冬瓜 嫩薑絲 蒜仁
	醬瓜肉燥(75)	紅燒豆輪(75)		洋蔥炒肉絲(25)	螞蟻上樹(70)
副菜	碎醬瓜 豬絞肉 蒜仁	豆輪 青蔥		洋蔥 肉絲 青蔥 蒜仁	冬粉 絞肉 蒜仁 青蔥
	牛肉燴飯(620)	咖哩雞燴飯(620)		土魷魚羹麵(625)	夏威夷炒飯(620)
燴飯 炒飯 麵類	牛肉片 芥藍菜 蒜仁	光雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩		拉麵 土魷魚 扁魚 大白菜 胡蘿蔔 桶筍絲 蒜仁 青蔥	雞蛋 鳳梨 甜椒 火腿片 青蔥 蒜仁
		炸干貝酥(60)			炸雞柳條(120)
		干貝酥			雞柳條
					炒冬瓜(25)
湯	蔬菜湯(100)	紅茶(90)		紫菜蛋花湯(25)	綠豆湯(100)
	高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥	砂糖 紅茶包		紫菜 雞蛋 青蔥	砂糖 綠豆
水果					

營養師

營養師陳永閻

組長

衛農許芳偉

主任

學生事務處主任高振哲

校長

國立馬公高級中學 校長 石仲折

# 馬公高中 113 年 3 月 4 日-113 年 3 月 8 日午餐菜單(熱量·單位: Kcal)

日期	3/4(一)	3/5(二)	3/6(三)	3/7(四)	3/8(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)
主菜 (2選1)	炸雞堡(300)	炸熱狗棒(300)	炸韓式腿排(300)	香滷肉燥(200)	洋葱里肌肉(300)
	雞堡	熱狗棒	韓式腿排	絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	洋葱 里肌肉片 青蔥 蒜仁
	梅干燉肉(300)	蘿蔔燉排骨(300)	馬鈴薯燉肉(300)		滷雞腿(300)
副菜 (2選1)	炸米血(75)	炸玉米餅(75)	炸龍鳳腿(150)	滷蛋(75)	炸薯條(110)
	米血	玉米餅	龍鳳腿	雞蛋 滷包	薯條
	滷黑輪條(150)	滷冬瓜(25)	滷豆包(75)		滷甜不辣(120)
副菜	塔香海茸(25)	蟹味棒炒蛋(75)	炒南瓜(25)	什錦咖哩(75)	彩椒炒豆芽(25)
	九層塔 海茸 蒜仁	蟹味棒 雞蛋 蒜仁 青蔥	南瓜 蒜仁	馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米筍 洋葱 咖哩	彩椒 豆芽菜 青椒 蒜仁
	炒高麗菜(25)	炒大黃瓜(25)	炒青菜(25)	炒大陸妹(25)	炒油菜(25)
副菜	高麗菜 紅蘿蔔 蒜仁	大黃瓜(25) 蒜仁	蒜仁 青江菜	大陸妹 蒜仁	炒油菜 蒜仁
	香菇燒麵筋(75)	筍干燒豆輪(75)	毛豆四色(75)	菜脯炒蛋(75)	麻婆豆腐(75)
	乾香菇 麵筋泡 胡蘿蔔 青蔥	筍干 豆輪 青蔥	毛豆 豆薯 紅蘿蔔 豆乾丁(小) 蒜仁	菜脯 雞蛋 蒜仁 青蔥	板豆腐 絞肉 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	羊肉燴飯(620)	肉羹燴飯(620)	豬肉燴飯(620)	什錦米苔苜湯(635)	火腿蛋炒飯(620)
	羊肉 油菜 蒜仁	豬肉羹 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	白蘿蔔 紅蘿蔔 豬肉片 黑胡椒	米苔苜 魚丸 高麗菜 魚板 肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	火腿 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸米血(75)	炸玉米餅(75)	炸龍鳳腿(150)		炸薯條(110)
	米血	玉米餅	龍鳳腿		薯條
					炒油菜(25)
湯	魚丸湯(35)	麥茶(90)	綠豆湯(100)	蕃茄豆腐湯(35)	紅豆湯(100)
	魚丸 芹菜	砂糖 麥茶包	綠豆 砂糖	板豆腐 蕃茄 青蔥	紅豆 砂糖
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻

組長

衛組 襄許芳偉

主任

學生事務處 高振哲 主任

校長

馬公高級中學 石仲折 校長

# 白白乳品學問多

您喜歡喝冰涼的鮮乳或常溫的保久乳嗎？由於各種乳製品的加工製程有所差異，保存條件也不一樣，萬一存放不當，很容易腐敗變質，食藥署特地為大家細說分明。

鮮乳、奶粉與保久乳來源都是生乳，不同的是殺菌方法。只有100%以生乳為原料，經過加熱殺菌，殺死大部分病原性細菌，必須冷藏保存的產品才能叫鮮乳。奶粉則是先高溫殺菌後，再透過噴霧乾燥等方式，讓液態的生乳變成乾燥粉狀。保久乳是以更高的溫度及時間進行商業滅菌，所以可在常溫下久放。其他乳含量只有50%以上，還添加調味料等，增加口味變化的「調味乳」和「乳飲品」，都不能稱為鮮乳，還需依規定在包裝明顯處加標「保久乳」、「調味乳」、「乳飲品」等文字，以便消費者參考選購。

建議您在結帳前再拿取需冷藏的乳製品，縮短回溫變質時間，且返家後立刻放進冰箱冷藏存放。保久乳在未開封前，可常溫存放在陰涼乾淨的櫥櫃內，避免陽光直射或溫度太高的地方，以免影響品質。飲用乳品前最好先觀察乳品的狀況，確認沒有異味、變色或稠狀物等異樣，倒出後沒喝完的乳品，就不要再倒回原來的瓶子裡。

鮮奶、保久乳、奶粉的營養成分差異很小。選購乳製品時，要挑選包裝清潔完整、沒有破損滲漏的商品，包裝上除了有負責廠商、製造廠商的資料，也要有完整的營養標示，以及保存期限、保存條件等說明。對於不習慣喝冰冷鮮奶的長輩，可以選擇奶粉或保久乳飲用。