

馬公高中 113 年 3 月 11 日-113 年 3 月 15 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	3/11(一)	3/12(二)	3/13(三)	3/14(四)	3/15(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	油雞翅(300)	炸雞腿排(300)	油雞腿(300)	裹粉豬排(300)	炸雞堡(300)
	雞翅 滷包 老薑 青蔥	雞腿排	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥	豬排	雞堡
(2選1)	海帶燉肉(300)	醬汁里肌肉片(300)	芋香排骨(300)	麻油雞(300)	風味燉肉(300)
	海帶結 豬肉丁 紅蘿蔔 老薑 青蔥	里肌肉片	芋頭 小排骨 老薑 青蔥	光雞丁 老薑 麻油	豬肉片 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥
副菜	炸中式香腸(75)	炸干貝酥(60)	炸山藥捲(120)	炸豆包(75)	炸肉魚(150)
	中式香腸	干貝酥	山藥捲	豆包	肉魚
	油車輪(75)	油豆干(60)	油筍干(35)	油素雞(120)	油木耳(8)
(2選1)	麵輪	油包 豆干	油包 筍干 蒜仁	油包 素雞	木耳 油包
	絲瓜魚板(25)	芹菜炒豆干(75)	仁仁燒海結(25)	炒木須肉(35)	蠔油芥蘭(35)
副菜	絲瓜 魚板 蒜仁 嫩薑絲	西洋芹 豆干 蒜仁	海帶結 紅蘿蔔 老薑	桶筍絲 豬肉絲 木耳 紅蘿蔔 蒜仁	蠔油 芥蘭菜 蒜仁
	炒大白菜(25)	炒小白菜(25)	蒜香菠菜(25)	炒油菜(25)	炒菜豆(25)
副菜	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	老薑 小白菜	蒜仁 菠菜	蒜仁 炒油菜(25)	蒜仁 菜豆
	家常粉絲(80)	香菇肉燥(75)	蟹味棒炒蛋(75)	洋蔥炒甜不辣(25)	鮭魚玉米(45)
副菜	絞肉 冬粉 蒜仁 青蔥	乾香菇 絞肉 蒜仁	蟹味棒 雞蛋 蒜仁 青蔥	洋蔥 甜不辣 蒜仁 青蔥	鮭魚 玉米粒 豌豆 蒜仁
	洋蔥豬肉燴飯(620)	麵疙瘩(635)	肉羹燴飯(620)	鹹粥(625)	肉絲蛋炒飯(620)
燴飯	豬肉丁 洋蔥 杏鮑菇 紅蘿蔔 青豆仁 蒜仁	麵疙瘩 豬肉片 魚丸 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 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	肉絲 雞蛋 毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸中式香腸(75)		炸山藥捲(120)	裹粉豬排(300)	炸肉魚(150)
炒飯	中式香腸		山藥捲	豬排	肉魚
					炒菜豆(25)
麵類					蒜仁 菜豆
湯	冬瓜湯(25)	紫菜蛋花湯(25)	茉莉綠茶(90)	豆腐蛋花湯(25)	綠豆湯(100)
	冬瓜 龍骨 嫩薑絲	紫菜 雞蛋 青蔥	茉莉綠茶包 砂糖	嫩豆腐 雞蛋 青蔥	砂糖 綠豆
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻

0301
1901

組長

衛生許芳偉

主任

社團活動
組長陳脩文

0304代

校長

教務處林麗芬
主任

0304

馬公高中 113 年 3 月 18 日-113 年 3 月 22 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	3/18(一)	3/19(二)	3/20(三)	3/21(四)	3/22(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)	沙茶燒雞(300)	蘑菇里肌肉片(300)	鹽酥雞(300)	炸雞翅(300)	炸熱狗棒(300)
	光雞丁 沙茶醬 青蔥 蒜仁	蘑菇罐 里肌肉片 青蔥 蒜仁	光雞丁 五香粉 青蔥 蒜仁	雞翅	熱狗棒
副菜 (2選1)	花生排骨(300)	蒜香雞腿(300)	花瓜燉肉(300)	滷排骨(300)	蔥爆雞丁(300)
	花生 小排骨 老薑 青蔥	棒棒腿 蒜頭 老薑 青蔥	花瓜 豬肉丁 老薑 青蔥	小排骨 老薑 青蔥 滷包	光雞丁 洋蔥 青蔥 蒜仁
副菜 (2選1)	炸咖哩雞(120)	炸鱈魚捲(120)	炸獅子頭(75)	炸豆干(60)	滷海帶片(8)
	咖哩雞	鱈魚捲	獅子頭	豆干	滷包 海帶片
副菜 (2選1)	滷貢丸(75)	滷油豆腐(120)	沙茶百頁(120)	滷米血(75)	
	滷包 貢丸	滷包 油豆腐	百頁豆腐 青蔥 沙茶醬	滷包 米血	
副菜	鰻瓜炒鮑菇(25)	洋蔥炒黑輪(25)	醬爆四寶(35)	洋蔥燒麵筋(75)	蝦皮絲瓜(25)
	鰻瓜 杏鮑菇 蒜仁	洋蔥 黑輪 蒜仁 青蔥	豆薯 胡蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥	洋蔥 麵筋泡 胡蘿蔔 青蔥	絲瓜 蝦皮 蒜仁
副菜	炒莧菜(25)	炒花椰菜(25)	炒小白菜(25)	炒山東白菜(25)	炒A菜(25)
	莧菜 蒜仁	花椰菜 蒜仁 紅蘿蔔	老薑 小白菜	蒜仁 山東白菜	蒜仁 A菜
副菜	包菜粉絲(80)	三色蒸蛋(75)	榨菜炒肉絲(75)	香腸炒小黃瓜(25)	麻婆豆腐(75)
	大白菜 冬粉 紅蘿蔔 蝦米 青蔥	雞蛋 皮蛋 鹹蛋 高湯	榨菜 豬肉絲 蒜仁	香腸 小黃瓜 蒜仁	板豆腐 絞肉 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	雞肉蛋炒飯(620)	羊肉燴飯(620)	什錦湯麵(620)	培根蛋炒飯(620)	咖哩豬肉燴飯(620)
	雞胸丁 雞蛋 青豆仁 高麗菜 青蔥 蒜仁	羊肉 油菜 蒜仁	拉麵 魚丸 高麗菜 魚板 肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	培根 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁	豬肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩
	炸咖哩雞(120)	炸鱈魚捲(120)		炸豆干(60)	滷海帶片(8)
	咖哩雞	鱈魚捲		豆干	滷包 海帶片
湯	炒莧菜(25)			炒山東白菜(25)	
	莧菜 蒜仁			蒜仁 山東白菜	
湯	紅茶(90)	紅豆湯(100)	貢丸湯(25)	玉米濃湯(25)	筍絲蛋花湯(90)
	砂糖 紅茶包	紅豆 砂糖	貢丸 芹菜	濃湯包 雞胸肉 玉米粒 火腿	筍筍絲 雞蛋 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻

0301
0901

組長

衛生許芳偉

主任

社團活動陳脩文

0304代

校長

教務處林麗芬

0304

外帶美食夯！您會注意觀察盛裝的容器嗎？

許多人喜歡外帶美食回家，在享受美食之際，消費者也逐漸重視盛裝的容器！常見外帶食品容器多為塑膠袋、塑膠碗、塑膠杯及淋膜紙碗等一次性產品，到底餐飲業者及消費者該如何選用適合的塑膠食品容器呢？

食藥署提醒：「塑膠」是由許多單體和添加物聚合而成的高分子物質，在生產過程中，為了增加產品應用性，可能會有添加物，例如色素、抗氧化劑、塑化劑等。為了確保塑膠食品器具的衛生及安全，衛生福利部（下稱衛福部）訂定「食品器具容器包裝衛生標準」，針對塑膠材質，訂有重金屬及相關物質之材質及溶出試驗限量。

為了讓業者及消費者能清楚辨識適宜的容器具，衛福部也進一步規範食品接觸面含塑膠材質的食品器具、食品容器或包裝，在「販賣前」應依食品安全衛生管理法第 26 條規定，標示品名、材質名稱、耐熱溫度、使用注意事項等產品資訊，且應註明「供重複使用或供一次使用」，或等同意義字樣。

此外，食品接觸面若含聚氯乙烯(PVC)及聚偏二氯乙烯(PVDC)材質者，則應註明「勿與高油脂且高溫之食品直接接觸」或等同意義之警語；衛生單位也會持續抽驗，如有查獲不符規定的產品則依法處辦。

食藥署鼓勵外食族自備餐具及選用可重複使用的食品容器具，減少使用一次性塑膠食品容器具。若重複使用容器具時，也應注意清洗保養，有刮傷、裂痕、變色或破損時，應即時更換。

欲瞭解更多資訊，可參考食藥署官網「不可不問的塑膠類 200 問-食品器具容器包裝衛生安全與標示」手冊 (<http://www.fda.gov.tw> 首頁 > 出版品 > 圖書)