

馬公高中 113 年 3 月 25 日-113 年 3 月 29 日午餐菜單(熱量·單位: Kcal)

日期	3/25(一)	3/26(二)	3/27(三)	3/28(四)	3/29(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	鹹水雞腿(300)	花生排骨(300)	炸花枝排(300)	炸韓式腿排(300)	冬菜燒雞翅(300)
	棒腿 老薑 青蔥	花生 豬腳 老薑 青蔥	花枝排	韓式腿排	雞翅 冬菜 老薑 青蔥
(2選1)	清燉排骨(300)	京醬燒雞(300)	油豆腐燉肉(300)	沙茶里肌肉片(300)	筍干五花(300)
	小排骨 老薑 青蔥	光雞丁 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	油豆腐 豬肉丁 蒜仁 青蔥	里肌肉片 沙茶醬 青蔥	五花肉片 筍干 蒜仁 青蔥
副菜	炸花枝丸(60)	炸雞柳條(120)	炸貢丸(75)	炸小熱狗(120)	炸小肉豆(110)
	花枝丸	雞柳條	貢丸	小熱狗	小肉豆
	滷黑輪條(150)	滷豆竹輪(120)	滷花生(100)	蒸鯖魚(110)	滷魚丸(60)
(2選1)	黑輪條 滷包 青蔥	豆竹輪 滷包 青蔥	花生 老薑 滷包	鯖魚 老薑	魚丸 青蔥 滷包
	炒豆芽菜(25)	炒南瓜(25)	蕃茄炒蛋(25)	芹菜炒豆干(8)	蠔油芥蘭(35)
副菜	豆芽菜 韭菜 蒜仁	南瓜 蒜仁	蕃茄 雞蛋 蒜仁 青蔥	西洋芹 豆干 蒜仁	蠔油 芥蘭菜 蒜仁
	蒜香菠菜(25)	炒高麗菜(25)	炒油菜(25)	炒青江菜(25)	炒山東白菜(25)
副菜	蒜仁 菠菜	蒜仁 高麗菜 紅蘿蔔	蒜仁 油菜	蒜仁 青江菜	蒜仁 山東白菜
	炒木須肉(80)	玉米炒肉末(75)	滷車輪(75)	炒大黃瓜(25)	爆三絲(25)
副菜	桶筒絲 豬肉絲 木耳 紅蘿蔔 蒜仁	玉米粒 絞肉 蒜仁 青蔥	麵輪	大黃瓜(25) 蒜仁	豆芽菜 海帶絲 豬肉絲 蒜仁 青蔥
	香菇肉絲燴飯(620)	咖哩炒飯(620)	乾麵(620)	牛肉燴飯(620)	金沙肉絲蛋炒飯(620)
燴飯	豬肉絲 香菇 杏鮑菇 金針菇 紅蘿蔔 青豆仁 大白菜 蒜仁	雞蛋 火腿 四季豆 紅蘿蔔 玉米粒 青蔥 咖哩醬 蒜仁	拉麵 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 肉絲 蒜仁 青蔥	牛肉片 芥藍菜 蒜仁	肉絲 雞蛋 鹹蛋黃 青椒 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸花枝丸(60)	炸雞柳條(120)		炸小熱狗(120)	炸小肉豆(110)
炒飯	花枝丸	雞柳條		小熱狗	小肉豆
		炒高麗菜(25)			炒山東白菜(25)
麵類		蒜仁 高麗菜 紅蘿蔔			蒜仁 山東白菜
	紫菜豆腐湯(24)	蔬菜湯(100)	冬瓜茶(90)	帶芽蛋花湯(110)	綠豆湯(25)
湯	紫菜 嫩豆腐 青蔥	高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥	冬瓜糖	乾海帶芽 雞蛋 青蔥	砂糖 綠豆
	水果		季時水果(60)		

營養師

營養師 陳永閻

組長

衛生 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 石仲折

0318

0319

馬公高中 113 年 4 月 1 日-113 年 4 月 5 日午餐菜單(熱量·單位: Kcal)

日期	4/1(一)	4/2(二)	4/3(三)	4/4(四)	4/5(五)
	校慶不供餐	白米飯(350)	白米飯(350)	清明、兒童節放假	清明、兒童節放假
主食		白米	白米		
		糙米飯(350)	糙米飯(350)		
主菜 (2選1)		炸雞翅(300)	筍干蹄膀(300)		
		雞翅	筍干 蹄膀 老薑 青蔥		
		糖醋排骨(300)	滷雞腿(300)		
		小排骨 洋蔥 彩椒 蒜仁 青蔥	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥		
副菜 (2選1)		炸獅子頭(75)	炸蚵捲(120)		
		獅子頭	蚵捲		
		滷筍干(35)	滷豆干(60)		
		滷包 筍干 蒜仁	滷包 豆干		
副菜		蝦皮絲瓜(25)	沙茶芥藍(25)		
		絲瓜 蝦皮 蒜仁	芥藍菜 蒜仁 沙茶醬		
副菜		炒A菜(25)	炒冬瓜(25)		
		蒜仁 A菜	冬瓜 嫩薑絲 蒜仁		
副菜		蔥燒豆腐(75)	紅蘿蔔炒蛋(25)		
		板豆腐 青蔥 蒜仁	紅蘿蔔 雞蛋 蒜仁 青蔥		
增飯 炒飯 麵類		滑蛋貢丸粉飯(620)	鯖魚炒飯(625)		
		雞蛋 貢丸 金針菇 紅蘿蔔 木耳 萵苣 青蔥 蒜仁	鯖魚罐 胡蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁		
		炸獅子頭(75)	炸蚵捲(120)		
		獅子頭	蚵捲		
			炒冬瓜(25)		
			冬瓜 嫩薑絲 蒜仁		
湯		白菜蛋花湯(25)	玉米蘿蔔湯(25)		
		大白菜 雞蛋 青蔥	玉米 白蘿蔔 青蔥		
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻

0318
1022

組長

衛生組 黃許芳偉

048

主任

學生事務處 高振哲
主任

校長

馬公高級中學 石仲哲
校長

0318

清明時節吃潤餅，衛生安全要注意！

清明節除了掃墓祭祖，還有吃潤餅的習俗，但是你知道做潤餅有哪些食品衛生安全要注意嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請中山醫學大學健康餐飲暨產業管理學系賴坤明副教授，與我們分享潤餅製作及保存的秘訣。

※自製潤餅，慎選材料更安心

臺灣常見的潤餅配料有豆芽、高麗菜、豆乾絲及花生粉等，北部地區還有紅糟肉、煎蛋或蛋酥，南部地區則加滷肉、香腸或麵條，臺南還會加入皇帝豆與較多的糖。

賴坤明副教授表示，潤餅皮、豆干絲等食材，都曾傳出含違法的食品添加物（如防腐劑等）。但一般民眾無法自行調查與檢驗，因此，可挑選有信譽的商家，並多留意店家的環境衛生與工作習慣。除此之外，購買時可用眼看、鼻聞，若有臭味、藥水味、顏色過於鮮豔，就不要購買。

潤餅皮建議在購買後儘速食用完畢，勿讓餅皮濕軟或存於高溫。花生粉有黃麴毒素的風險，建議趁新鮮食用或放冰箱密封保存。民眾在家自製潤餅時食材保存很重要，且蔬菜儘量不要生食，洗淨後可先汆燙，香菜可用冷開水漂洗。

※包潤餅的最高原則：材料備好，立刻包來吃！

配料長時間在室溫下容易變質，最好一包好就食用；若必須提早製備，應於冷藏保存；包潤餅前用肥皂澈底洗手，並用公筷母匙，避免交叉污染；剩餘配料應儘早冷藏，並在一天內食用完畢，若隔餐再用，建議搭配其他菜餚澈底加熱後再食用。

食藥署提醒，買現成潤餅應立即食用，多留心挑選與保存細節，就能吃得更放心。