

# 馬公高中 113 年 4 月 8 日-113 年 4 月 12 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	4/8(一)	4/9(二)	4/10(三)	4/11(四)	4/12(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)	風味五花肉(300)	鹹水雞翅(300)	炸雞腿排(300)	炸花枝排(300)	炸熱狗棒(300)
	五花肉片 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	雞翅 老薑 青蔥	雞腿排	花枝排	熱狗棒
	蠔油雞丁(300)	蔥爆肉丁(300)	風味燉肉(300)		迷迭香雞腿(300)
	蠔油 光雞丁 洋蔥 蒜仁	豬肉丁 洋蔥 青蔥 蒜仁	小排骨 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥		迷迭香 百里香 雞腿 老薑 青蔥
副 菜 (2 選 1)	炸鯖魚(150)	炸干貝酥(60)	炸芋丸(95)		裹粉柳葉魚(120)
	鯖魚	干貝酥	芋丸		裹粉柳葉魚
	蒸龍鳳腿(150)	滷豆包(75)	魚香茄子(25)		滷木耳(8)
	龍鳳腿	豆包 滷包 青蔥	茄子 豬絞肉 老薑 蒜仁 青蔥		木耳 滷包
副 菜	醬爆四寶(35)	翡翠油腐(35)	榨菜炒蛋(25)	銀芽三絲(25)	蠔油海根(25)
	豆薯 胡蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥	菠菜 油豆腐 蒜仁	榨菜 雞蛋 蒜仁 青蔥	豆芽菜 紅蘿蔔 豬肉絲 蒜仁	蠔油 海帶根 蒜仁
	炒小白菜(25)	炒 A 菜(25)	炒高麗菜(25)	炒空心菜(25)	炒青江菜(25)
	老薑 小白菜	蒜仁 A 菜	蒜仁 高麗菜 紅蘿蔔	蒜仁 空心菜	蒜仁 青江菜
副 菜	匏瓜炒肉絲(75)	花生燒麵筋(75)	蝦米炒豆干(35)	蕃茄豆腐(75)	玉米炒火腿(40)
	匏瓜 豬肉絲 蒜仁	花生 麵筋泡 胡蘿蔔 青蔥	蝦米 豆干 蒜仁 青蔥	板豆腐 蕃茄 青蔥 蒜仁	玉米粒 火腿丁 豆薯 蒜仁
	滑蛋雙菇燴飯(620)	鹹粥(625)	炒什錦米苔苜(635)	羊肉燴飯(620)	三色蛋炒飯(620)
	雞蛋 豬肉絲 鮑魚菇 金針菇 紅蘿蔔 青江菜 青蔥 蒜仁	高麗菜 豬肉絲 蝦米 乾香菇 油蔥酥 芹菜	米苔苜 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 蒜仁 青蔥	羊肉 油菜 蒜仁	豬肉片 雞蛋 紅蘿蔔 玉米粒 四季豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
麵 類	炸鯖魚(150)	炸干貝酥(60)		銀芽三絲(25)	裹粉柳葉魚(120)
	鯖魚	干貝酥		豆芽菜 紅蘿蔔 豬肉絲 蒜仁	裹粉柳葉魚
					炒青江菜(25)
					蒜仁 青江菜
湯	貢丸湯(25)	綠豆湯(100)	參茶(90)	紅豆湯(100)	蕃茄蛋花湯(25)
	貢丸 芹菜	砂糖 綠豆	砂糖 參茶包	砂糖 紅豆	蕃茄 雞蛋 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閔

組長

衛生許芳偉

主任

校長

學生事務處主任高振哲

馬公高級中學 石仲折

# 馬公高中 113 年 4 月 15 日-113 年 4 月 19 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	4/15(一)	4/16(二)	4/17(三)	4/18(四)	4/19(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)	豆鼓排骨(300)	蔴油雞丁(300)	香滷肉燥(200)	炸胡椒豬排(300)	磨菇肉丁(300)
	豆鼓 小排骨 老薑 青蔥	光雞丁 蔴油 青蔥 老薑	絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	胡椒豬排	磨菇罐 肉丁 青蔥 蒜仁
	塔香雞腿(300)	迷迭香五花(300)		醬瓜燒雞(300)	蠔油雞翅(300)
	棒棒腿 九層塔 滷包 老薑 青蔥	五花肉片 迷迭香 百里香 老薑 青蔥		光雞丁 花瓜罐 青蔥 蒜仁	雞翅 蠔油 青蔥 蒜仁
副菜 (2選1)	炸鱈魚捲(120)	炸花枝丸(60)	滷蛋(75)	炸鮮枝捲(120)	炸秋刀魚(150)
	鱈魚捲	花枝丸	雞蛋 滷包	鮮枝捲	秋刀魚
	沙茶豆干(75)	紅燒獅子頭(75)		滷油豆腐(120)	滷素雞(120)
	豆干 沙茶醬 青蔥	獅子頭 胡蘿蔔 洋蔥 蒜仁 青蔥		滷包 油豆腐	滷包 素雞
副菜	芋香四色(35)	麵輪燒海結(75)	扁魚白菜(25)	開陽飽瓜(25)	洋蔥炒蛋(25)
	芋頭 胡蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥	麵輪 海帶結 蒜仁 青蔥	扁魚 大白菜 胡蘿蔔 蒜仁	蝦米 飽瓜 蒜仁	洋蔥 雞蛋 蒜仁 青蔥
副菜	炒A菜(25)	炒豆芽菜(25)	炒油菜(25)	炒青江菜(25)	炒空心菜(25)
	蒜仁 A菜	豆芽菜 韭菜 蒜仁	蒜仁 油菜	蒜仁 青江菜	蒜仁 空心菜
副菜	蘿蔔炒黑輪(25)	枸杞蒸蛋(75)	三色豆腐(75)	南瓜燒肉末(75)	干絲炒菜脯(35)
	蘿蔔 黑輪 蒜仁 青蔥	雞蛋 枸杞 高湯 老薑末	板豆腐 毛豆 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	南瓜 豬絞肉 蒜仁 青蔥	豆干絲 菜脯 蒜仁 青蔥
增飯 炒飯 麵類	羊肉增飯(620)	鱈魚炒飯(625)	土魷魚羹麵(625)	咖哩雞增飯(620)	香腸蛋炒飯(620)
	羊肉 油菜 蒜仁	鱈魚罐 胡蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁	拉麵 土魷魚 扁魚 大白菜 胡蘿蔔 桶筍絲 蒜仁 青蔥	光雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩	香腸 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸鱈魚捲(120)	炸花枝丸(60)		炸鮮枝捲(120)	炸秋刀魚(150)
	鱈魚捲	花枝丸		鮮枝捲	秋刀魚
湯	白菜豆腐湯	紅豆湯(100)	冬瓜魚丸湯(35)	玉米蛋花湯(25)	冬瓜茶(90)
	大白菜 豆腐 青蔥	砂糖 紅豆	冬瓜 魚丸 青蔥	雞蛋 玉米粒 青蔥	冬瓜糖
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻

組長

衛生員許芳偉

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

03-28

0377

03-28

# 肉控照過來！認識您吃的是什麼肉？！

近年來，民眾對於食品安全議題日趨重視，尤其是「注脂肉」及「重組肉」等加工食品，很容易造成微生物污染的風險。食藥署提醒，此兩種加工食品皆須充分烹調至全熟，才能確保您的食用安全。

所謂的「注脂肉」是指用畜肉為原料，經油脂或以油脂混加食品原料、食品添加物後所製造的產品，常見的是注脂牛肉，這是將油脂注入畜肉後，使其外觀宛如天然油花一般，讓消費者誤以為是原形肉產品。

而「重組肉」則是以禽畜肉或水產品為原料，經組合、黏著、壓型或其他方式，以一種或多種加工過程製造之產品，其產品外觀很容易造成消費者誤解為單一肉或水產所製成的塊、排、片等產品。

食藥署說明，注脂肉或重組肉食品是無法單由外觀辨識的！為避免消費者誤解為原形肉，自 105 年 1 月 1 日及 111 年 7 月 1 日起，食藥署已針對重組肉及注脂肉食品，強制規定包裝食品、具稅籍登記食品販賣業者販售散裝食品，以及販售重組肉或注脂肉食品之直接供應飲食場所，皆應以中文於品名顯著標示「重組」、「注脂」或等同字義說明，並加註「僅供熟食」、「熟食供應」或等同字義之醒語。如有違反，將依食品安全衛生管理法裁處。提醒消費者選購時，要留意外包裝、菜單、標記(標籤)或標示牌(板)上之標示，如為注脂肉或重組肉食品，應充分烹調至熟食，才可以放心大快朵頤。