

馬公高中 113 年 4 月 22 日-113 年 4 月 26 日午餐菜單(熱量·單位: Kcal)

日期	4/22(一)	4/23(二)	4/24(三)	4/25(四)	4/26(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	豆鼓雞翅(300)	炸雞腿排(300)	冬菜燒雞腿(300)	裹粉豬排(300)	炸雞堡(300)
	雞翅 豆鼓 老薑 青蔥	雞腿排	棒棒腿 冬菜 老薑 青蔥	豬排	雞堡
	(2選1) 沙茶肉片(300)	蔞油里肌肉片(300)	京醬排骨(300)	香菇雞丁(300)	冬瓜肉丁(300)
	豬肉片 青蔥 沙茶醬	里肌肉片 蔞油 青蔥 蒜仁	小排骨 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	光雞丁 乾香菇 老薑 青蔥	冬瓜 豬肉丁 老薑 青蔥
副菜	炸中式香腸(75)	炸貢丸(75)	炸小熱狗(120)	炸豆包(75)	炸肉魚(150)
	中式香腸	貢丸	小熱狗	豆包	肉魚
	(2選1) 滷車輪(75)	滷豆竹輪(120)	滷花生(100)	滷冬瓜(25)	滷魚丸(60)
	麵輪	豆竹輪 滷包 青蔥	花生 老薑 滷包	滷包 冬瓜 老薑	魚丸 青蔥 滷包
副菜	絲瓜魚板(25)	芹菜炒豆干(75)	仁仁炒海絲(25)	油腐炒肉絲(35)	蠔油芥蘭(35)
	絲瓜 魚板 蒜仁 嫩薑絲	西洋芹 豆干 蒜仁	海帶絲 紅蘿蔔 蒜仁	油豆腐 肉絲 蒜仁 青蔥	蠔油 芥蘭菜 蒜仁
	炒大白菜(25)	炒小白菜(25)	蒜香菠菜(25)	炒飽瓜(25)	炒菜豆(25)
	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	老薑 小白菜	蒜仁 菠菜	飽瓜 蒜仁	蒜仁 菜豆
副菜	家常粉絲(80)	香菇肉燥(75)	玉米炒蛋(75)	炒洋蔥(25)	鯖魚玉米(45)
	絞肉 冬粉 蒜仁 青蔥	乾香菇 絞肉 蒜仁	玉米粒 雞蛋 蒜仁 青蔥	洋蔥 紅蘿蔔 香菇 蒜仁 青蔥	鯖魚 玉米粒 豌豆 蒜仁
	豬肉豆腐燴飯(620)	牛肉燴飯(620)	絲瓜肉燥燴飯(620)	麵疙瘩(635)	麻油蛋炒飯(620)
	豬肉片 洋蔥 豆腐 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 蒜仁	牛肉片 芥藍菜 蒜仁	絞肉 絲瓜 香菇 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	麵疙瘩 豬肉片 魚丸 高麗菜 紅蘿蔔 木耳 蒜仁	肉絲 雞蛋 麻油 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
麵類	炸中式香腸(75)	炸貢丸(75)	炸小熱狗(120)		炸肉魚(150)
	中式香腸	貢丸	小熱狗		肉魚
					炒菜豆(25)
					蒜仁 菜豆
湯	冬瓜湯(25)	豆薯蛋花湯(25)	茉莉綠茶(90)	玉米豆腐湯(25)	綠豆湯(100)
	冬瓜 龍骨 嫩薑絲	豆薯 雞蛋 青蔥	茉莉綠茶包 砂糖	嫩豆腐 玉米粒 青蔥	砂糖 綠豆
	水果		季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閻

0411
1070

衛生組 許芳偉

0411

學生事務處 高振哲

學生事務處 高振哲

馬公高中 113 年 4 月 29 日-113 年 5 月 3 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	4/29(一)	4/30(二)	5/1(三)	5/2(四)	5/3(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)	迷迭香排骨(300)	花生燉肉(300)	香滷肉燥(200)	鹽酥肉條(300)	京醬蹄膀(300)
	迷迭香 百里香 小排骨 老薑 青蔥	花生 豬肉丁 老薑 青蔥	豬絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	豬肉條 五香粉 青蔥 蒜仁	蹄膀 甜麵醬 蒜仁 青蔥
副菜 (2選1)	蔴油雞腿(300)	沙茶雞翅(300)		宮保雞丁(300)	蔴菇雞丁(300)
	棒棒腿 蔴油 青蔥 老薑	雞翅 青蔥 沙茶醬		光雞丁 花椒粒 乾辣椒 花生米 蒜仁 青蔥	蔴菇罐 光雞丁 青蔥 蒜仁
副菜 (2選1)	炸黑輪條(120)	炸咖哩雞(120)	滷蛋(75)	炸山藥捲(120)	炸鯖魚(150)
	黑輪條	咖哩雞	雞蛋 滷包	山藥捲	鯖魚
副菜	滷白菜(35)	滷麵腸(75)		滷貢丸(75)	滷米血(75)
	大白菜 蝦米 紅蘿蔔 乾香菇 蒜仁	滷包 麵腸		滷包 貢丸	滷包 米血
副菜	炒三色(35)	鮑菇小黃瓜(25)	彩椒貢丸(25)	開陽白菜(25)	九層塔炒蛋(25)
	豬肉片 胡蘿蔔 高麗菜 蒜仁	鮑魚菇 小黃瓜 蒜仁	彩椒 貢丸 青椒 蒜仁	蝦米 大白菜 蒜仁	九層塔 雞蛋 蒜仁 青蔥
副菜	炒豆芽菜(25)	炒冬瓜(25)	炒大陸妹(25)	炒莧菜菜(25)	炒空心菜(25)
	豆芽菜 韭菜 蒜仁	冬瓜 嫩薑絲 蒜仁	蒜仁 大陸妹	蒜仁 莧菜	蒜仁 空心菜
副菜	豆薯炒黑輪(25)	香菇絞肉蒸蛋(80)	家常豆腐(75)	醬瓜肉燥(75)	豆干炒甜不辣(35)
	豆薯 黑輪 蒜仁 青蔥	豬絞肉 香菇 雞蛋 蒜仁	板豆腐 洋蔥 青蔥 蒜仁	碎醬瓜 豬絞肉 蒜仁	豆干 甜不辣 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類	炸醬麵(620)	蔴菇蛋炒飯(625)	芋頭鹹粥(625)	雞肉蛋腐燴飯(620)	肉豆蛋炒飯(620)
	拉麵 豬絞肉 豆干 甜麵醬 蒜仁 青蔥 小黃瓜	蔴菇 胡蘿蔔 雞蛋 高麗菜 豬絞肉 青蔥 蒜仁	芋頭 高麗菜 豬肉絲 蝦米 胡蘿蔔 油蔥酥	雞胸肉 雞蛋 豆腐 高麗菜 胡蘿蔔 青蔥 蒜仁	小肉豆 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
		炸咖哩雞(120)	滷蛋(75)	炸山藥捲(120)	炸鯖魚(150)
		咖哩雞	雞蛋 滷包	山藥捲	鯖魚
湯	帶芽豆腐湯(110)	紅茶(90)	金菇蛋花湯(25)	紅豆湯(100)	玉米魚丸湯(25)
	乾海帶芽 板豆腐 青蔥	砂糖 紅茶包	金針菇 雞蛋 青蔥	砂糖 紅豆	魚丸 玉米粒 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閻

衛生組長許芳偉

學生事務處主任高振哲

學生事務處主任高振哲

2011

豆腐種類大不同！專家：學會聰明保存、健康吃！

豆腐，一直是深受台灣民眾喜愛的美食，但是，豆腐有哪些種類？如何製成？以及它的正確保存方式？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請輔仁大學食品科學系高彩華教授來為民眾解析，教您如何食得安全！

高彩華教授說明，豆腐屬於加工品，先將黃豆打成漿形成懸浮溶液，加入食用石膏（含硫酸鈣）或鹽鹵（含氯化鎂）等凝固劑，使蛋白質沈降、凝結，先放入模具與棉布中成型，再移至木板或不鏽鋼板上加壓、去水，即成為傳統的板豆腐。另一種是在豆漿中加入凝固劑（常使用葡萄糖酸- δ 內酯）後，不經過加壓去水過程，直接倒入充填盒中，經過封膜、熱水加熱後，即成為盒裝豆腐。

高教授指出，傳統豆腐的口感適中，可在冷凍後做成「凍豆腐」，發酵後做成「臭豆腐」；盒裝豆腐的口感較軟嫩，可添加雞蛋做成「雞蛋豆腐」。

此外，常見的「百頁豆腐」並非以黃豆為原料，而是將大豆分離蛋白加上油、澱粉、調味劑，再以硫酸鈣當作凝固劑成型製成之產品。而「芙蓉豆腐」雖然名稱中有豆腐二字，但成分中並沒有黃豆，而是純粹用雞蛋加上調味料製成。

高教授指出，以黃豆為原料的豆腐是良好的蛋白質來源，碳水化合物含量低、熱量也低，也屬於低 GI（Glycemic Index, 升糖指數）食物，內含的「大豆異黃酮」更是優質的植物性雌激素。但是，「百頁豆腐與芙蓉豆腐中含有較多油脂與鹽類，特定疾病飲食患者食用前須經醫師評估，避免過量。」

高教授提醒，選購商業包裝豆腐時，先注意是否逾有效日期，並注意賣場冷藏溫度是否足夠，回家後馬上置入冰箱中保存並於效期內食用完畢；而於傳統市場選購豆腐時，應先注意表面是否有黏液？聞起來是否有酸味？若有此現象，可能已腐敗，不宜購買。從傳統市場買回的豆腐應立刻放入冰箱，並在一兩天內食用完畢；也可考慮在放入冰箱前，取出豆腐稍以煮過的冷開水沖洗表面，放進加蓋保鮮盒，再注入煮過的冷開水，可稍微延緩微生物的孳長，但仍須儘快食用完畢。此外，家中冰箱的溫度應該要確保在 7°C 以下，冰箱內部也應該要定時清理；同時將生魚、生肉與豆腐分層、分區擺放，才能避免交叉污染的疑慮。

食藥署也提醒，若是購買盒裝豆腐，除了選購信譽良好的品牌，也要觀察冰櫃的保存溫度，並注意盒上標示的保存期限。別忘了，小心選購，聰明保存，才是安心食用豆腐的不二法則！