

馬公高中 113 年 6 月 3 日-113 年 6 月 7 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	6/3(一)	6/4(二)	6/5(三)	6/6(四)	6/7(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)	熱狗棒(300)	沙茶肉丁(300)	腐乳排骨(300)	宮保肉片(300)	蠔油五花(300)
		豬肉丁 青蔥 沙茶醬	小排骨 豆腐乳 青蔥 蒜仁	豬肉片 花椒粒 乾辣椒 花生米 蒜仁 青蔥	五花肉片 蠔油 青蔥 蒜仁
		炸花枝排(300)	炸雞腿排(300)	炸雞堡(300)	冬瓜雞丁(300)
		花枝排	雞腿排	雞堡	冬瓜 光雞丁 老薑 青蔥
副 菜 (2 選 1)		炸麥克雞塊(120)	炸鯖魚(150)	炸鱈魚捲(120)	炸芋丸(95)
		麥克雞塊	鯖魚	鱈魚捲	芋丸
		滷車輪(75)	鹹蛋苦瓜(25)	滷貢丸(75)	滷木耳(8)
		麵輪	鹹蛋 苦瓜 蒜仁	滷包 貢丸	木耳 滷包
副 菜	乾瓜魚板(25)	龍鬚豆芽菜(25)	玉米豆腐(75)	油豆腐肉燥(75)	咖哩四色(25)
	乾瓜 魚板 蒜仁	龍鬚菜 豆芽菜 蒜仁	玉米粒 板豆腐 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	油豆腐 絞肉 蒜仁 青蔥	冷凍三色豆 馬鈴薯 咖哩 蒜仁 青蔥
副 菜	炒莧菜(25)	炒冬瓜(25)	炒空心菜(25)	炒山東白菜(25)	炒菜豆(25)
	蒜仁 莧菜	冬瓜 嫩薑絲 蒜仁	蒜仁 空心菜	蒜仁 山東白菜	蒜仁 菜豆
副 菜	高麗粉絲(80)	鮑菇炒蛋(75)	韭菜炒甜不辣(25)	蒜香菠菜(25)	火腿蒸蛋(75)
	高麗菜 冬粉 蒜仁 青蔥 紅蘿蔔	鮑魚菇 雞蛋 紅蘿蔔 蒜仁	甜不辣 黑輪 蒜仁 青蔥	蒜仁 菠菜	雞蛋 火腿 高湯
增 飯 炒 飯 麵 類	香菇豬肉燴飯(620)	肉燥乾麵(620)	羊肉燴飯(620)	蕃茄雞肉燴飯(620)	芋頭肉絲炒飯(625)
	豬肉丁 乾香菇 杏鮑菇 紅蘿蔔 青豆仁 蒜仁	油麵 豬絞肉 高麗菜 豆干 鵝蛋 油蔥酥 蒜仁 青蔥	羊肉 油菜 蒜仁	雞胸肉片 蕃茄 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁 蕃茄醬	芋頭 高麗菜 豬肉絲 蝦皮 紅蘿蔔 洋蔥 油蔥酥 青蔥
	炸薯條(110)		炸鯖魚(150)	炸鱈魚捲(120)	炸芋丸(95)
	薯條		鯖魚	鱈魚捲	芋丸
					炒菜豆(25)
					蒜仁 菜豆
湯	貢丸蛋花湯(25)	綠豆湯(100)	高麗魚丸湯(25)	洋蔥蛋花湯(25)	參茶(90)
	貢丸 雞蛋 芹菜	砂糖 綠豆	魚丸 高麗菜 青蔥	洋蔥 雞蛋 芹菜	砂糖 參茶包
水 果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永開
0522
0835

組長

衛生組長許芳偉
0522

主任

學生事務處主任高振哲

校長

教務處主任林麗芬
0522
91

馬公高中 113 年 6 月 10 日-113 年 6 月 14 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	6/10(一)	6/11(二)	6/12(三)	6/13(四)	6/14(五)
	端午節放假	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
主食		白米	白米	白米	白米
		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
主菜 2 選 1		迷迭香肉丁(300)	海帶肉片(300)	裹粉豬排(300)	腐乳肉絲(300)
		迷迭香 百里香 豬肉丁 老薑 青蔥	海帶結 豬肉片 老薑 青蔥	豬排	豬肉絲 豆腐乳 青蔥 蒜仁
		蠔油雞腿(300)	風味雞翅(300)		冬菜燒雞(300)
		棒棒腿 蠔油 青蔥 蒜仁	雞翅 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥		光雞丁 冬菜 老薑 青蔥
副菜 2 選 1		炸干貝酥(60)	炸花枝丸(60)		炸獅子頭(75)
		干貝酥	花枝丸		獅子頭
		滷白菜(35)	滷甜不辣(120)		滷海帶片(8)
		大白菜 蝦米 紅蘿蔔 乾香菇 蒜仁	滷包 甜不辣		滷包 海帶片
副菜		三色炒蛋(25)	紅燒豆輪(75)	蠔油海根(25)	炒合菜(35)
		冷凍三色菜 雞蛋 蒜仁 青蔥	豆輪 青蔥	蠔油 海帶根 蒜仁	木耳 大白菜 豬肉絲 蒜仁
副菜		炒青江菜(25)	炒大黃瓜(25)	彩椒炒豆芽(25)	炒乾瓜(25)
		蒜仁 青江菜	大黃瓜(25) 蒜仁	彩椒 豆芽菜 青椒 蒜仁	乾瓜 蒜仁
副菜		香菇百頁(75)	洋蔥肉末(25)	海芽蒸蛋(75)	玉米炒肉末(75)
		乾香菇 百頁豆腐 青蔥 蒜仁	洋蔥 豬絞肉 青蔥 蒜仁	雞蛋 乾海帶芽 高湯 老薑末	玉米粒 豬絞肉 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類		雞肉蛋炒飯(620)	土魷魚羹麵(625)	豬肉豆腐燴飯(620)	牛肉燴飯(620)
		雞胸丁 雞蛋 青豆仁 高麗菜 青蔥 蒜仁	拉麵 土魷魚 扁魚 大白菜 胡蘿蔔 桶筍絲 蒜仁 青蔥	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
		炸干貝酥(60)	炸花枝丸(60)	炸三角薯餅(110)	炸獅子頭(75)
		干貝酥	花枝丸	三角薯餅	獅子頭
		炒青江菜(25)			
		蒜仁 青江菜			
湯		冬瓜茶(90)	紫菜豆腐湯(24)	冬瓜魚丸湯(35)	綠豆湯(100)
		冬瓜糖	紫菜 嫩豆腐 青蔥	冬瓜 魚丸 青蔥	砂糖 綠豆
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閔
0522-855

衛生員許芳偉
0522

學生事務處主任高振哲

教務處林麗芬
0522

網路買粽子 專家說這樣買才安心

又到端午佳節，您是南部粽還是北部粽的熱情擁護者呢？不管您愛哪一種，食品衛生安全都需要注意！食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請海洋大學食品科學系陳建利老師，除了傳授實用的粽子食安細節外，並提醒民眾網購粽子時要注意的小地方！

陳建利老師建議民眾從網路上購買粽子，購買前可先查詢業者有無食品業者登錄、工廠登記證、產品檢測的相關資料，藉此判斷業者是否可信賴。於傳統市場購買粽子時，以當天蒸煮最好，購買後儘速冷卻保存；購買市售包裝粽子則要留意販售地點與產品標示，例如註明冷凍保存卻是置於室溫販售，就很可能會有腐敗問題。

陳建利老師分享在網路上購買粽子等食品時的四字口訣「看、查、慎、取」。「看」是仔細詳閱產品內容物、數量與規格淨重及企業經營者之食品業者登錄字號等資訊；「查」則是若無法於頁面揭露完整內容，可掃描業者提供的二維條碼（QR code）查詢更多資訊；「慎」表示下單前應留意訂購商品之種類、數量和價格，以及商品交付期日與交付方式，並提供交付地點供消費者選擇；「取」表示收到商品後應儘速檢查包裝是否完整，以及內容物是否有短少或腐敗情形，若有瑕疵時應即時通知企業經營者。例如打開包裝後不應有異味出現，冷凍肉粽不應有大冰晶在表面等。

食藥署提醒民眾，粽子應該充分加熱後趁新鮮食用，避免置於室溫儲存。若需儲存超過1天以上，則建議以冷凍保存。購買粽子與包粽材料時，謹記挑選原則，才能吃到安心的好粽！此外，粽子熱量與油脂含量較高需注意攝取量，而內餡有蘿蔔乾、筍干、鹹蛋等高鈉食材的粽子則建議減少沾醬，也可參考營養標示選擇含鈉量較低的粽子，粽子建議適量食用，並且搭配蔬菜一起食用，才是健康的過節方式！