

馬公高中 113 年 6 月 17 日-113 年 6 月 21 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	6/17(一)	6/18(二)	6/19(三)	6/20(四)	6/21(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)	塔香排骨(300)	香滷肉燥(300)	蘑菇五花(300)	腐乳肉片(300)	沙茶肉絲(300)
	小排骨 九層塔 老薑 青蔥		五花肉片 蘑菇罐 青蔥 蒜仁	豬肉片 豆腐乳 青蔥 蒜仁	豬肉絲 青蔥 沙茶醬
	洋蔥雞丁(300)		蒜香雞翅(300)	豆鼓雞腿(300)	菜脯燒雞(300)
副菜 (2選1)	炸玉米餅(75)	滷蛋(75)	炸山藥捲(120)	炸小肉豆(110)	炸豆干(60)
	玉米餅		山藥捲	小肉豆	豆干
	沙茶油豆腐(75)		滷豆竹輪(120)	滷花生(100)	滷冬瓜(25)
副菜	魚板炒蛋(75)	大黃瓜魚丸(25)	沙茶油菜(25)	香菇油豆腐(75)	香腸炒蛋(25)
	雞蛋 魚板 青蔥 蒜仁	大黃瓜 魚丸 青蔥 蒜仁	油菜 蒜仁 沙茶醬	乾香菇 油豆腐 青蔥 蒜仁	香腸 雞蛋 蒜仁 青蔥
	炒A菜(25)	炒莧菜(25)	炒山東白菜(25)	炒大陸妹(25)	炒豆芽菜(25)
副菜	蒜仁 A菜	蒜仁 莧菜	蒜仁 山東白菜	蒜仁 大陸妹	豆芽菜 韭菜 蒜仁
	豆皮炒芽菜(25)	塔香豆干(25)	蟹味棒蒸蛋(75)	筍干燒豆輪(75)	小黃瓜炒肉片(25)
	豆包 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜仁	九層塔 豆干 蒜仁	蟹味棒 雞蛋 高湯	筍干 豆輪 青蔥	小黃瓜 豬肉片 蒜仁
增飯 炒飯 麵類	滑蛋雙菇增飯(620)	炸醬麵(620)	咖哩炒飯(620)	香菇鮪魚粥(625)	沙茶雞肉增飯(620)
	雞蛋 豬肉絲 鮑魚菇 金針菇 紅蘿蔔 青江菜 青蔥 蒜仁	拉麵 豬絞肉 豆干 甜麵醬 蒜仁 青蔥 小黃瓜	雞蛋 火腿 四季豆 紅蘿蔔 玉米粒 青蔥 咖哩醬 蒜仁	乾香菇 鮪魚罐 豬肉絲 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋蔥 油蔥酥	雞胸肉片 紅蘿蔔 杏鮑菇 青江菜 高麗菜 青蔥 蒜仁 沙茶醬
	炸玉米餅(75)		炸山藥捲(120)	炸小肉豆(110)	炸豆干(60)
湯	豆薯蛋花湯(25)	茉莉綠茶(90)	玉米豆腐湯(25)	綠豆湯(100)	高麗貢丸湯(25)
	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	貢丸 高麗菜 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師 陳永閔
0605
1030

衛生組長 許方仲
0605

學生事務處 高振哲
主任 高振哲

教務處 林麗芬
主任 林麗芬
1130606

馬公高中 113 年 6 月 24 日-113 年 6 月 28 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	6/24(一)	6/25(二)	6/26(三)	6/27(四)	6/28(五)
主食	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	休業式
	白米	白米	白米	白米	
	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	
主菜 (2選1)	風味嫩肉(300)	糖醋排骨(300)	豆鼓肉絲(300)	沙茶五花(300)	
	豬肉丁 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	小排骨 洋蔥 彩椒 蒜仁 青蔥	豆鼓 豬肉絲 老薑 青蔥	五花肉片 青蔥 沙茶醬	
副菜 (2選1)	黑椒雞丁(300)	塔香雞翅(300)	腐乳雞丁(300)	茄汁雞腿(300)	
	黑胡椒 光雞丁 洋蔥 蒜仁	雞翅 九層塔 老薑 青蔥	光雞丁 豆腐乳 青蔥 蒜仁	棒棒腿 蕃茄 蕃茄醬 青蔥 蒜仁	
副菜 (2選1)	炸秋刀魚(150)	炸小熱狗(120)	炸豆包(75)	炸蚵捲(120)	
	秋刀魚	小熱狗	豆包	蚵捲	
	滷百頁豆腐(90)	滷筍干(35)	滷米血(75)	滷豆干(60)	
副菜	油包 百頁豆腐	油包 筍干 蒜仁	油包 米血	油包 豆干	
	紅蘿蔔炒蛋(25)	蝦皮絲瓜(35)	沙茶芥藍(25)	香菇花生麵筋(110)	
副菜	紅蘿蔔 雞蛋 蒜仁 青蔥	絲瓜 魚丸 蒜仁 青蔥	芥藍菜 蒜仁 沙茶醬	乾香菇 麵筋泡 花生 青蔥	
	炒油菜(25)	炒大白菜(25)	炒小白菜(25)	炒青江菜(25)	
副菜	蒜仁 油菜	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	老薑 小白菜	蒜仁 青江菜	
	豆干肉燥(75)	豆鼓嫩腐(75)	鴿蛋四色(35)	蘿蔔炒甜不辣(25)	
副菜	豬絞肉 豆干 蒜仁 青蔥	板豆腐 豆鼓 青蔥 蒜仁	鴿蛋 紅蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥	白蘿蔔 甜不辣 蒜仁 青蔥	
	哨子麵(620)	菇菇雞肉燴飯(620)	麻油蛋炒飯(620)	羊肉燴飯(620)	
燴飯 炒飯 麵類	拉麵 豬絞肉 洋蔥 木耳 雞蛋 牛蕃茄 青蔥	雞胸肉片 金針菇 香菇 杏鮑菇 洋蔥 綠花椰菜 青蔥 蒜仁	豬肉絲 雞蛋 麻油 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁	羊肉 油菜 蒜仁	
		炸小熱狗(120)	炸豆包(75)	炸蚵捲(120)	
		小熱狗	豆包	蚵捲	
			炒小白菜(25)		
湯	參茶(90)	蘿蔔蛋花湯(25)	紅豆湯(100)	貢丸豆腐湯(25)	
	砂糖 參茶包	雞蛋 白蘿蔔 青蔥	紅豆 砂糖	貢丸 板豆腐 芹菜	
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閔
0605
1030

衛生許芳偉

學生事務處高振哲
主任

教務處林麗芬
主任 11306064

美食送到家！超強食安撇步抵加啦！

近年來美食外送平台崛起，消費者只要透過行動裝置，就可輕鬆訂購各種美食！美食外送平台提供忙碌的現代人更多元的購買方式，尤其 COVID-19 疫情爆發後，民眾透過外送平台點餐機會大增。此次食藥署針對消費者、外送員及餐廳業者三大族群，調查使用美食外送平台的訂餐經驗，進一步瞭解民眾於疫情前、後使用外送平台訂餐的習慣及食安識能。

研究顯示，國人常透過外送平台點餐的前四名為：熱食米類或麥類複合食品、手搖飲料、熱食肉品類、湯品類。疫情期間，使用外送平台的頻率顯著增加，消費者也改變取餐方式，改用無接觸送餐，且外送員於疫情後清潔外送箱的頻率顯著增加。受訪的三大族群對於餐點送達溫度、餐點的包裝器具合適性和完整性，以及關注餐點衛生安全、個人衛生習慣等食安識能普遍良好。

為了讓消費者安心食用，食藥署也已訂定「網路美食外送平台業者自主衛生管理指引」，協助外送平台業者能提供美味又安全的餐點。

網路上的美食琳琅滿目，民眾透過外送平台點餐時有哪些注意事項？食藥署提出五大重點：

- (1) 選擇有食品業者登錄字號之餐飲業者。
- (2) 選擇與所在處距離較近之餐飲業者，收到餐點儘快吃完，不可在室溫放太久，以避免微生物大量孳長引發食品中毒。
- (3) 疫情期間，可選擇無接觸取餐，減少和外送員接觸機會與時間，並請外送員將餐點離地放置，避免造成食品污染。
- (4) 選擇用心包裝餐點的業者，且於收到時檢查包裝是否完整。
- (5) 若收到餐點有異常(傾倒、異物或酸敗)情形，立即回報外送平台業者。

相信只要牢記五大重點，您就可安心上網點餐，舒適地在家等待美食送上門！