

馬公高中 113 年 9 月 30 日~10 月 4 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	9/30(一)	10/1(二)	10/2(三)	10/3(四)	10/4(五)
主食	便當	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
		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)		蘑菇里肌肉片(300)	醬瓜燉肉(300)	京醬肉絲(300)	炸熱狗棒(300)
		蘑菇罐 里肌肉片 青蔥 蒜仁	花瓜 豬肉丁 老薑 青蔥	豬肉絲 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	熱狗棒
副菜 (2選1)		黑椒雞腿(300)	鹽酥雞(300)	洋葱雞翅(300)	蔥爆雞丁(300)
		黑胡椒 棒棒腿 洋葱 蒜仁	光雞丁 五香粉 青蔥 蒜仁	洋葱 雞翅 青蔥 蒜仁	光雞丁 洋葱 青蔥 蒜仁
副菜 (2選1)		炸小熱狗(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	炸小肉豆(110)
		小熱狗	獅子頭	肉魚	小肉豆
副菜		滷香菇(25)	滷黑輪條(95)	滷海帶結(25)	滷鵝鴨蛋(60)
		滷包 生香菇 青蔥	黑輪條 滷包 青蔥	滷包 海帶結 老薑	滷包 鵝鴨蛋 蒜頭
副菜		洋葱燒麵筋(75)	大黃瓜魚丸(35)	沙茶油菜(25)	醬爆四寶(35)
		洋葱 麵筋泡 紅蘿蔔 青蔥	大黃瓜 魚丸 青蔥 蒜仁	油菜 蒜仁 沙茶醬	豆薯 紅蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥
副菜		炒豆芽菜(25)	炒莧菜(25)	炒大白菜(25)	炒冬瓜(25)
		豆芽菜 韭菜 蒜仁	蒜仁 莧菜	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	冬瓜 嫩薑絲 蒜仁
副菜		火腿蒸蛋(50)	豆薯炒肉絲(75)	小黃瓜炒肉片(75)	金沙豆腐(75)
		雞蛋 火腿 高湯 老薑末	豆薯 豬肉絲 蒜仁	小黃瓜 豬肉片 蒜仁	板豆腐 鹹蛋黃 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類		鮑菇肉片燴飯(620)	什錦炒油麵(620)	培根蛋炒飯(620)	咖哩肉丁燴飯(620)
		豬肉片 鮑魚菇 筍絲 高麗菜 洋葱 木耳 青蔥 蒜仁	油麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	培根 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁	豬肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 咖哩
		炸小熱狗(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	炸小肉豆(110)
		小熱狗	獅子頭	肉魚	小肉豆
湯		紅棗紅豆湯(100)	貢丸湯(25)	紫菜黑輪湯(25)	魚丸蛋花湯(25)
		紅豆 紅棗 砂糖	貢丸 芹菜	紫菜 黑輪 青蔥	魚丸 雞蛋 芹菜
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師 陳永閔

020
0730

衛生組 許芳偉

0930

學生事務處 高振哲

馬公高中 許仲哲

0923

馬公高中 113 年 10 月 7 日~11 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	10/7(一)	10/8(二)	10/9(三)	10/10(四)	10/11(五)
主食	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	國慶日放假	白米飯(350)
	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	清燉排骨(300)	花生肉絲(300)	筍干五花(300)		油腐燉肉(300)
	小排骨 老薑 青蔥	花生 豬肉絲 老薑 青蔥	五花肉片 筍干 蒜仁 青蔥		油豆腐 豬肉丁 蒜仁 青蔥
	京醬燒雞(300)	鹹水雞腿(300)	炸花枝排(300)		冬菜燒雞翅(300)
(2選1)	光雞丁 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	棒棒腿 老薑 青蔥	花枝排		雞翅 冬菜 老薑 青蔥
副菜	炸麥克雞塊(120)	炸三角薯餅(110)	炸芋丸(95)		炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	三角薯餅	芋丸		鱈魚捲
	滷車輪(75)	滷百頁豆腐(80)	滷冬瓜(25)		滷米血(75)
(2選1)	麵輪	滷包 百頁豆腐	滷包 冬瓜 老薑		滷包 米血
副菜	沙茶油豆腐(75)	榨菜甜不辣(35)	南瓜炒玉筍(35)		爆三絲(35)
	油豆腐 沙茶醬 青蔥	榨菜 甜不辣 蒜仁 青蔥	南瓜 玉米筍 青蔥 蒜仁		豆芽菜 海帶絲 豬肉絲 蒜仁 青蔥
副菜	炒洋蔥(25)	炒大黃瓜(25)	炒大陸妹(25)		炒青江菜(25)
	洋蔥 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	大黃瓜(25) 蒜仁	大陸妹 蒜仁		蒜仁 青江菜
副菜	玉米炒肉末(75)	豆竹輪肉片(75)	蕃茄炒蛋(50)		蝦皮蒸蛋(50)
	玉米粒 豬絞肉 蒜仁 青蔥	豆竹輪 豬肉片 蒜仁 青蔥	蕃茄 雞蛋 蒜仁 青蔥		雞蛋 蝦皮 高湯
燴飯	香菇肉絲燴飯(620)	咖哩肉末炒飯(620)	乾麵(620)		金沙肉片蛋炒飯(620)
	豬肉絲 乾香菇 黃豆芽 紅蘿蔔 青豆仁 大白菜 蒜仁	豬絞肉 四季豆 紅蘿蔔 玉米粒 洋蔥 青蔥 咖哩醬 蒜仁	拉麵 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 韭菜 豬肉絲 蒜仁 青蔥		豬肉片 雞蛋 鹹蛋黃 青椒 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸麥克雞塊(120)	炸三角薯餅(110)	炸芋丸(95)		炸鱈魚捲(120)
麥克雞塊	三角薯餅	芋丸		鱈魚捲	
	炒大黃瓜(25)			炒青江菜(25)	
	大黃瓜 蒜仁			蒜仁 青江菜	
湯	絲瓜貢丸湯(25)	帶芽蛋花湯(25)	蔬菜豆腐湯(25)		玉米黑輪湯(25)
	絲瓜 貢丸 青蔥	乾海帶芽 雞蛋 青蔥	高麗菜 洋蔥 嫩豆腐 青蔥		玉米 黑輪 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師 陳永閔

0920
0730

衛生組 許芳偉

0920

學生事務處 高振哲
主任

馬公高級中學 石仲新
校長

0920

食用「自種野菜」中毒？別吃不明植物

「小心！吃自己栽種的不明植物也會中毒！」食藥署日前接獲通報，有4位民眾疑似誤食自己栽種的不明植物，引發食品中毒的案例。一般民眾不易分辨植物是否具有毒性，食藥署提醒，民眾不要自行種植來歷不明的植物食用，以免食品中毒。

有民眾將親友餽贈的植物種子（誤以為是以色列芥菜）栽種後食用，出現嘔吐、全身無力及視力模糊等症狀，食餘檢體經食藥署進行DNA物種鑑別，結果為「樹菸草」（*Nicotiana glauca*），又稱「粉藍菸草」，並檢驗出具毒性的生物鹼—毒藜鹼（anabasine），確認民眾是誤食了有毒植物而引發中毒。樹菸草原生於南美洲、墨西哥及西印度群島，植株含有毒藜鹼等生物鹼，誤食者可能產生身體不適症狀。

臺灣近年來常發生民眾誤食有毒野菇、野菜引起食品中毒案例。食藥署呼籲，路邊的野菜別亂採摘食用，更不要自行栽種來路不明的植物後食用，也不要把連自己都不太了解的動植物送給親友吃，以免對身體健康造成無法挽回的傷害，萬一不慎食用不明動植物，出現生理不適等症狀時，應儘速就醫並保留剩餘的食物檢體，好讓醫師做出正確診斷和治療，以儘快恢復健康喔。