

馬公高中 113 年 10 月 14 日~18 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	10/14(一)	10/15(二)	10/16(三)	10/17(四)	10/18(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)	腐乳肉絲(300)	洋葱排骨(300)	沙茶五花(300)	梅干肉片(300)	蔴油嫩肉(300)
	豬肉絲 豆腐乳 青蔥 蒜仁	洋葱 小排骨 青蔥 蒜仁	五花肉片 沙茶醬 青蔥	梅干菜 豬肉片 青蔥	豬肉丁 蔴油 青蔥 蒜仁
	蔴菇雞丁(300)	芋香雞丁(300)	風味雞腿(300)	菜脯燒雞(300)	蒜香雞翅(300)
	蔴菇雞 光雞丁 青蔥 蒜仁	芋頭 光雞丁 青蔥 蠔油	棒棒腿 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	菜脯 光雞丁 蒜仁 青蔥	雞翅 蒜頭 老薑 青蔥
副菜 (2選1)	炸豆包(75)	炸干貝酥(110)	炸黑輪條(120)	炸豆干(60)	炸雞柳條(120)
	豆包	干貝酥	黑輪條	豆干	雞柳條
	紅燒獅子頭(75)	滷素雞(75)	滷魚丸(60)	滷油豆腐(90)	滷麵腸(75)
	獅子頭 紅蘿蔔 洋葱 蒜仁 青蔥	滷包 素雞	魚丸 青蔥 滷包	滷包 油豆腐	滷包 麵腸
副菜	豆干炒菜脯(35)	韭菜炒肉片(35)	干燒百頁(75)	小黃瓜貢丸(35)	毛豆雞丁(35)
	豆干 菜脯 蒜仁 青蔥	韭菜 豬肉片 蒜仁 青蔥	百頁豆腐 青蔥 蒜仁	小黃瓜 貢丸 青蔥 蒜仁	毛豆 雞胸丁 洋葱 青蔥 蒜仁
副菜	炒空心菜(25)	炒小白菜(25)	炒油菜(25)	炒A菜(25)	炒山東白菜(25)
	蒜仁 空心菜	老薑 小白菜	蒜仁 油菜	蒜仁 A菜	蒜仁 山東白菜
副菜	三色炒蛋(50)	蔥燒豆腐(75)	魚板炒蛋(50)	豆竹輪肉絲(75)	香菇蒸蛋(50)
	冷凍三色菜 雞蛋 蒜仁 青蔥	板豆腐 青蔥 蒜仁	雞蛋 魚板 青蔥 蒜仁	豬肉絲 豆竹輪 蒜仁 青蔥	雞蛋 香菇 高湯 老薑末
增飯 炒飯 麵類	熱狗蛋炒飯(620)	滑蛋貢丸燴飯(620)	芋頭鹹粥(620)	肉燥乾麵(620)	蝦皮蛋炒飯(620)
	熱狗 豬絞肉 雞蛋 毛豆 高麗菜 洋葱 青蔥 蒜仁	雞蛋 貢丸 金針菇 紅蘿蔔 木耳 茼蒿 青蔥 蒜仁	芋頭 高麗菜 豬肉絲 蝦米 紅蘿蔔 油蔥酥	油麵 豬絞肉 高麗菜 豆干 鵝蛋 油蔥酥 蒜仁 青蔥	蝦皮 雞蛋 玉米粒 紅蘿蔔 四季豆 豬絞肉 高麗菜
	炸豆包(75)	炸干貝酥(110)	炸黑輪條(120)	炸豆干(60)	炸雞柳條(120)
	豆包	干貝酥	黑輪條	豆干	雞柳條
	炒空心菜(25)		炒油菜(25)		炒山東白菜(25)
	蒜仁 空心菜		蒜仁 油菜		蒜仁 山東白菜
	高麗魚丸湯(25)	白菜蛋花湯(25)	玉米蘿蔔湯(25)	紅豆薏仁湯(100)	豆腐黑輪湯(25)
湯	魚丸 高麗菜 青蔥	大白菜 雞蛋 青蔥	玉米 白蘿蔔 青蔥	砂糖 薏仁 紅豆	黑輪 板豆腐 青蔥
			李時水果(60)		
水果					

營養師

組長

主任

校長

營養師 陳永閏

衛生組 許芳偉

學生事務處 高振哲

馬公高中 石仲新

1014

1015

馬公高中 113 年 10 月 21 日~25 日午餐菜單(熱量・單位 : Kcal)

日期	10/21(一)	10/22(二)	10/23(三)	10/24(四)	10/25(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)	豆鼓五花(300)	蔥爆肉丁(300)	風味排骨(300)	洋葱肉絲(300)	腐乳肉片(300)
	豆鼓 五花肉片 老薑 青蔥	豬肉丁 青蔥 蒜仁	小排骨 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	洋葱 豬肉絲 青蔥 蒜仁	豬肉片 豆腐乳 青蔥 蒜仁
	糖醋雞丁(300)	鹹水雞翅(300)	蠔油雞丁(300)	筍干雞腿(300)	油腐雞丁(300)
	光雞丁 洋葱 彩椒 蒜仁 青蔥	雞翅 老薑 青蔥	蠔油 光雞丁 洋葱 蒜仁	棒棒腿 筍干 蒜仁 青蔥	光雞丁 油豆腐 老薑 青蔥
副菜 (2選1)	炸米血(75)	炸玉米餅(100)	炸龍鳳腿(150)	沙茶百頁(90)	炸薯條(110)
	米血	玉米餅	龍鳳腿	百頁豆腐 青蔥 沙茶醬	薯條
	滷杏鮑菇(25)	滷白菜(25)	滷豆包(65)	蒸鯖魚(110)	滷海帶片(25)
	杏鮑菇 滷包 青蔥	大白菜 蝦米 乾香菇 蒜仁	豆包 滷包 青蔥	鯖魚 老薑	滷包 海帶片
副菜	蠔油海根(25)	翡翠油腐(35)	蝦米炒豆干(35)	豆竹輪肉燥(75)	銀芽三絲(75)
	蠔油 海帶根 蒜仁	菠菜 油豆腐 蒜仁	蝦米 豆干 蒜仁 青蔥	豬絞肉 豆竹輪 蒜仁 青蔥	豆芽菜 紅蘿蔔 豬肉絲 蒜仁
副菜	炒菜豆(25)	炒豆芽菜(25)	炒茼蒿(25)	炒大白菜(25)	炒冬瓜(25)
	蒜仁 菜豆	豆芽菜 韭菜 蒜仁	蒜仁 茼蒿	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	冬瓜 嫩薑絲 蒜仁
副菜	培根炒蛋(50)	花生燒麵筋(75)	榨菜炒蛋(50)	蕃茄豆腐(75)	海芽蒸蛋(50)
	培根 雞蛋 蒜仁 青蔥	花生 麵筋泡 紅蘿蔔 青蔥	榨菜 雞蛋 蒜仁 青蔥	板豆腐 蕃茄 青蔥 蒜仁	雞蛋 乾海帶芽 高湯 老薑末
增飯 炒飯 麵類	香菇鮑魚粥(620)	滑蛋雙菇燴飯(620)	炒什錦米苔苜(620)	羊肉燴飯(620)	三色蛋炒飯(620)
	乾香菇 鮑魚罐 豬肉絲 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋葱 油蔥酥	雞蛋 豬肉絲 鮑魚菇 金針菇 紅蘿蔔 青江菜 青蔥 蒜仁	米苔苜 魚丸 高麗菜 紅蘿蔔 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
	炸米血(75)	炸玉米餅(100)		沙茶百頁(90)	炸薯條(110)
	米血	玉米餅		百頁豆腐 青蔥 沙茶醬	薯條
湯	炒菜豆(25)				炒冬瓜(25)
	蒜仁 菜豆				冬瓜 嫩薑絲 蒜仁
湯	榨菜魚丸湯(25)	蕃茄蛋花湯(25)	紅棗綠豆湯(100)	金菇貢丸湯(25)	豆薯豆腐湯(25)
	榨菜 魚丸 青蔥	蕃茄 雞蛋 青蔥	綠豆 紅棗 砂糖	金針菇 貢丸 青蔥	豆薯 嫩豆腐 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

馬公高中校長石仲哲

0130

014

015

食物與毒物的距離

用手機掃描辨識野生菇蕈，吃了卻中毒？許多民眾誤食姑婆芋、綠褶菇而傷身，或聽信偏方傳言，任意食用俗稱減肥菜的守宮木、苦楝葉等植物導致中毒，甚至還有人用植物辨識APP後，卻仍吃到有毒的野生植物。木本植物仍有天然毒素的風險。食藥署呼籲：民眾切勿自行食用安全性不明的植物，萬一誤食不明原料或產品，出現身體不適時應迅速就醫，以免產生嚴重的症狀或併發症，同時保留食餘檢體，以利正確診斷與治療。

此外，隨著科技進步與貿易交流，有鑒於新興或利用非傳統供食部位的原料愈來愈多，若要供食品使用，都須經安全評估，確定食用不致造成健康危害。為確認其安全性，食藥署訂有「非傳統性食品原料申請作業指引」，該指引是規範非傳統性食品原料的定義、申請程序及作業流程、安全性評估，須檢具的資料及申請書，詳細資訊



可至網址<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=10811>查詢，供食品業者遵循。