

馬公高中 113 年 10 月 28 日~11 月 1 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	10/28(一)	10/29(二)	10/30(三)	10/31(四)	11/1(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)	豆鼓排骨(300)	迷迭香五花(300)	京醬肉片(300)	花生肉燥(200)	磨菇肉丁(300)
	豆鼓 小排骨 老薑 青蔥	五花肉片 迷迭香 百里香 老薑 青蔥	豬肉片 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	豬絞肉 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	磨菇罐 豬肉丁 青蔥 蒜仁
	腐乳雞丁(300)	蠔油雞翅(300)	蔴油雞丁(300)	洋葱雞腿(300)	醬瓜燒雞(300)
	光雞丁 豆腐乳 青蔥 蒜仁	雞翅 蠔油 青蔥 蒜仁	光雞丁 蔴油 青蔥 老薑	洋葱 棒棒腿 青蔥 蒜仁	光雞丁 花瓜罐 青蔥 蒜仁
副菜 (2選1)	炸貢丸(75)	炸鮮枝捲(120)	炸山藥捲(120)	炸花枝丸(80)	炸鯖魚(150)
	貢丸	鮮枝捲	山藥捲	花枝丸	鯖魚
	滷木耳(8)	滷花生(100)	滷筍干(25)	滷豆竹輪(70)	蒸龍鳳腿(150)
	木耳 滷包	花生 老薑 滷包	滷包 筍干 蒜仁	豆竹輪 滷包 青蔥	龍鳳腿
副菜	麵輪燒海結(75)	芋香四色(35)	干絲炒菜脯(75)	芹菜炒肉絲(75)	扁魚白菜(25)
	麵輪 海帶結 蒜仁 青蔥	芋頭 紅蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥	豆干絲 菜脯 蒜仁 青蔥	西洋芹 紅蘿蔔 豬肉絲 蒜仁	扁魚 大白菜 紅蘿蔔 蒜仁
副菜	炒洋葱(25)	炒大黃瓜(25)	炒大陸妹(25)	炒飽瓜(25)	炒青江菜(25)
	洋葱 紅蘿蔔 香菇 蒜仁 青蔥	大黃瓜 蒜仁	大陸妹 蒜仁	飽瓜 蒜仁	蒜仁 青江菜
副菜	韭菜炒豆干(35)	枸杞蒸蛋(50)	三色豆腐(75)	蘿蔔炒黑輪(35)	肉末炒蛋(50)
	韭菜 豆干 蒜仁 青蔥	雞蛋 枸杞 高湯 老薑末	板豆腐 毛豆 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	白蘿蔔 黑輪 蒜仁 青蔥	雞蛋 豬絞肉 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	土魷魚燴飯(620)	臘味高麗炒飯(620)	哨子麵(620)	香菇肉羹燴飯(620)	香腸蛋炒飯(620)
	土魷魚 扁魚 大白菜 紅蘿蔔 桶筍絲 蒜仁 青蔥	臘腸 雞蛋 豬肉片 高麗菜 洋葱 青蔥 蒜仁	拉麵 豬絞肉 洋葱 木耳 雞蛋 牛蕃茄 青蔥	豬肉羹 乾香菇 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	香腸 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
		炸鮮枝捲(120)	炸山藥捲(120)	炸花枝丸(80)	炸鯖魚(150)
		鮮枝捲	山藥捲	花枝丸	鯖魚
		炒大黃瓜(25)			炒青江菜(25)
		大黃瓜 蒜仁			蒜仁 青江菜
湯	白菜豆腐湯(25)	黑輪湯(25)	冬瓜魚丸湯(25)	玉米蛋花湯(25)	高麗貢丸湯(25)
	大白菜 豆腐 青蔥	黑輪 芹菜末 青蔥	冬瓜 魚丸 青蔥	雞蛋 玉米粒 青蔥	貢丸 高麗菜 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永開

衛生組 黃許芳偉

學生事務處 高振哲

國立馬公高級中學 校長 石仲哲

馬公高中 113 年 11 月 4 日~8 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	11/4(一)	11/5(二)	11/6(三)	11/7(四)	11/8(五)
主食	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)
	白米 糙米	白米 糙米	白米 糙米		白米 糙米
主菜 (2選1)	沙茶肉片(300)	梅干肉絲(300)	京醬排骨(300)		
	豬肉片 青蔥 沙茶醬	梅干菜 豬肉絲 青蔥	小排骨 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥		
	豆鼓雞翅(300)	乾燒雞丁(300)	冬菜燒雞腿(300)		
	雞翅 豆鼓 老薑 青蔥	光雞丁 青蔥 老薑 蒜仁	棒棒腿 冬菜 老薑 青蔥		
副菜 (2選1)	炸咖哩雞(120)	炸小熱狗(120)	炸獅子頭(100)		
	咖哩雞	小熱狗	獅子頭		
	滷蘿蔔(25)	滷香菇(25)	滷黑輪條(95)		
	滷包 蘿蔔 老薑	滷包 生香菇 青蔥	黑輪條 滷包 青蔥		
副菜	絲瓜魚丸(35)	油豆腐炒肉絲(75)	豆鼓豆干(75)		
	絲瓜 魚丸 蒜仁 嫩薑絲	油豆腐 豬肉絲 蒜仁 青蔥	豆干 豆鼓 青蔥 蒜仁		
副菜	炒空心菜(25)	炒小白菜(25)	炒油菜(25)		
	蒜仁 空心菜	老薑 小白菜	蒜仁 油菜		
副菜	香腸炒蛋(50)	麵輪肉燥(75)	魚板蒸蛋(50)		
	香腸 雞蛋 蒜仁 青蔥	麵輪 豬絞肉 蒜仁	雞蛋 魚板 高湯 老薑末		
增飯 炒飯 麵類	豬肉豆腐燴飯(620)	芋頭肉絲炒飯(620)	絲瓜肉燥燴飯(620)	馄饨湯麵(620)	麻油蛋炒飯(620)
	豬肉片 洋蔥 板豆腐 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 蒜仁	芋頭 高麗菜 豬肉絲 蝦皮 紅蘿蔔 洋蔥 油蔥酥 青蔥	豬絞肉 絲瓜 乾香菇 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	拉麵 馄饨 豆芽菜 紅蘿蔔 冬菜 芹菜	豬肉絲 雞蛋 麻油 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸咖哩雞(120)	炸小熱狗(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	炸小肉豆(110)
	咖哩雞	小熱狗	獅子頭	肉魚	小肉豆
		炒小白菜(25)			炒山東白菜(25)
		老薑 小白菜			蒜仁 山東白菜
	白菜黑輪湯(25)	豆薯蛋花湯(25)	榨菜貢丸湯(25)		
	大白菜 黑輪條 青蔥	豆薯 雞蛋 青蔥	榨菜 貢丸 青蔥		
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閔
1016
1730

衛生組長許芳偉
1021

衛生事務處高振新
主任 1021

馬公高中 石仲新
校長 1022

食品中毒好可怕？

澈底加熱，讓沙門氏桿菌死光光！

天氣炎熱，食品容易變質，但在寒冷的季節，食品中毒的問題依舊不可輕忽！常見的沙門氏桿菌食品中毒途徑，多是食用未澈底加熱的蛋品、畜禽產品，或是餐點遭生食污染，患者會有嘔吐、腹瀉和發燒等症狀。食藥署提醒大家，保持良好衛生操作習慣，將生熟食砧板、刀具與器具分開使用，並澈底加熱食物，才能避免發生沙門氏桿菌食品中毒。

沙門氏桿菌不耐熱，在 60°C 下加熱 20 分鐘，或煮沸 5 分鐘都可殺滅。除此之外，在人員方面，調理者在手部遭污染、如廁後及製作餐點前，都要洗淨雙手；若有腸胃道症狀，應儘速就醫，未確定痊癒前，不宜與食品接觸。在環境方面，沙門氏桿菌可經老鼠、蟑螂、貓、狗等途徑污染食品，應防止入侵並撲滅病媒；垃圾桶也要加蓋並定時清理。

食藥署提醒，在製作提拉米蘇、慕斯或沙拉醬等非經高溫加熱的產品時，建議可使用殺菌液蛋或衛生品質良好的蛋品，並注意調理時的衛生管理，才能確保食用安全。若民眾想要更加了解食品中毒相關知識，食藥署已製作一系列防治食品中毒教材，歡迎業者及民眾至食藥署「防治食品中毒專區」

(<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=1816>) 參考。