

馬公高中 113 年 11 月 11 日~15 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	11/11(一)	11/12(二)	11/13(三)	11/14(四)	11/15(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)	迷迭香排骨(300)	花生燉肉(300)	蠔油五花(300)	鹽酥肉條(300)	京醬蹄膀(300)
	迷迭香 百里香 小排骨 老薑 青蔥	花生 豬肉丁 老薑 青蔥	五花肉片 蠔油 青蔥 蒜仁	豬肉條 五香粉 青蔥 蒜仁	蹄膀 甜麵醬 蒜仁 青蔥
	可樂雞丁(300)	蔴油雞腿(300)	筍干燒雞(300)	蔴菇雞翅(300)	宮保雞丁(300)
	光雞丁 可樂 老薑 青蔥 蒜仁	棒棒腿 蔴油 青蔥 老薑	光雞丁 筍干 蒜仁 青蔥	雞翅 蔴菇罐 青蔥 蒜仁	光雞丁 花椒粒 乾辣椒 花生米 蒜仁 青蔥
副 菜 (2 選 1)	炸麥克雞塊(120)	炸三角薯餅(110)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	三角薯餅	芋丸	秋刀魚	鱈魚捲
	滷車輪(75)	滷冬瓜(25)	滷百頁豆腐(90)	滷甜不辣(95)	滷米血(75)
	麵輪	滷包 冬瓜 老薑	滷包 百頁豆腐	滷包 甜不辣	滷包 米血
副 菜	炒三色(35)	鮑菇小黃瓜(25)	彩椒貢丸(35)	開陽白菜(35)	豆干炒甜不辣(75)
	豬肉片 紅蘿蔔 高麗菜 蒜仁	鮑魚菇 小黃瓜 蒜仁	彩椒 貢丸 青椒 蒜仁	蝦米 大白菜 蒜仁	豆干 甜不辣 蒜仁 青蔥
副 菜	炒菜豆(25)	炒大白菜(25)	炒莧菜(25)	炒豆芽菜(25)	炒冬瓜(25)
	蒜仁 菜豆	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	蒜仁 莧菜	豆芽菜 韭菜 蒜仁	冬瓜 嫩薑絲 蒜仁
副 菜	豆薯炒黑輪(35)	家常豆腐(75)	香菇絞肉蒸蛋(50)	芹菜炒肉片(75)	九層塔炒蛋(50)
	豆薯 黑輪 蒜仁 青蔥	板豆腐 洋蔥 青蔥 蒜仁	豬絞肉 香菇 雞蛋 蒜仁	西洋芹 紅蘿蔔 豬肉片 蒜仁	九層塔 雞蛋 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類	炸醬麵(620)	蔴菇蛋炒飯(620)	香菇鹹粥(620)	雞肉豆腐燴飯(620)	翡翠炒飯(620)
	拉麵 豬絞肉 豆干 甜麵醬 蒜仁 青蔥 小黃瓜	蔴菇 紅蘿蔔 雞蛋 高麗菜 豬肉片 青蔥 蒜仁	高麗菜 豬肉絲 蝦皮 乾香菇 油蔥酥 芹菜	雞胸肉 雞蛋 板豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	青江菜 雞蛋 洋蔥 豬肉絲 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁
	炸麥克雞塊(120)	炸三角薯餅(110)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	三角薯餅	芋丸	秋刀魚	鱈魚捲
		炒大白菜(25)	炒莧菜(25)		炒冬瓜(25)
		蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	蒜仁 莧菜		冬瓜 嫩薑絲 蒜仁
	魚丸豆腐湯(25)	榨菜肉絲湯(25)	金菇蛋花湯(25)	芋香紫米紅豆湯(100)	玉米貢丸湯(25)
	魚丸 嫩豆腐 芹菜	榨菜 豬肉絲 青蔥	金針菇 雞蛋 青蔥	砂糖 紫糯米 芋頭 紅豆	貢丸 玉米粒 青蔥
水 果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閔

11/11
16/17

衛生員許芳萍

11/11

學生事務處高振哲

主任任南

馬公高中校長石仲哲

11/15

馬公高中 113 年 11 月 18 日~22 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	11/18(一)	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)	11/22(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)	香菇燉肉(300)	油豆腐肉片(300)	沙茶肉絲(300)	筍干蹄膀(300)	冬瓜排骨(300)
	乾香菇 豬肉丁 老薑 青蔥	油豆腐 豬肉片 蒜仁 青蔥	豬肉絲 青蔥 沙茶醬	筍干 蹄膀 老薑 青蔥	冬瓜 小排骨 老薑 青蔥
	黑椒雞丁(300)	茄汁雞翅(300)	梅干雞丁(300)	滷雞腿(300)	炸豪大香腸(300)
	黑胡椒 光雞丁 洋蔥 蒜仁	雞翅 蕃茄 蕃茄醬 青蔥 蒜仁	梅干菜 光雞丁	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥	豪大香腸
副菜 (2選1)	炸麵腸(80)	炸豆竹輪(80)	炸香菇(35)	炸蚵捲(120)	炸柳葉魚(120)
	麵腸	豆竹輪	生香菇	蚵捲	裹粉柳葉魚
	沙茶甜不辣(95)	魚香茄子(35)	滷蛋(75)	滷豆干(60)	滷貢丸(75)
	甜不辣 沙茶醬 青蔥	茄子 豬絞肉 蒜仁 青蔥	雞蛋 滷包	滷包 豆干	滷包 貢丸
副菜	炒合菜(35)	鮑瓜炒肉絲(75)	豆薯炒肉片(75)	小黃瓜魚板(35)	炒花椰菜(25)
	木耳 大白菜 豬肉絲 蒜仁	鮑瓜 豬肉絲 蒜仁	豆薯 豬肉片 蒜仁	小黃瓜 魚板 青蔥 蒜仁	花椰菜 蒜仁 紅蘿蔔
副菜	炒芥藍菜(25)	蒜香菠菜(25)	炒莧菜(25)	炒高麗菜(25)	炒青江菜(25)
	芥藍菜 蒜仁	蒜仁 菠菜	蒜仁 莧菜	蒜仁 高麗菜 紅蘿蔔	蒜仁 青江菜
副菜	豆干肉燥(75)	紅蘿蔔炒蛋(50)	咖哩豆腐(75)	洋蔥炒蛋(50)	螞蟥上樹(75)
	豬絞肉 豆干 蒜仁 青蔥	紅蘿蔔 雞蛋 蒜仁 青蔥	咖哩 板豆腐 青蔥	洋蔥 雞蛋 蒜仁 青蔥	冬粉 豬絞肉 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類	蕃茄肉片燴飯(620)	炒麵(620)	鯖魚炒飯(620)	菇菇雞肉燴飯(620)	絲瓜肉絲燴飯(620)
	豬肉片 蕃茄 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁 蕃茄醬	拉麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 蒜仁 青蔥	鯖魚罐 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁	雞胸肉片 金針菇 乾香菇 杏鮑菇 洋蔥 綠花椰菜 青蔥 蒜仁	豬肉絲 絲瓜 乾香菇 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁
	炸麵腸(80)	炸豆竹輪(80)	炸香菇(35)	炸蚵捲(120)	炸柳葉魚(120)
	麵腸	豆竹輪	生香菇	蚵捲	裹粉柳葉魚
湯	貢丸豆腐湯(25)	帶芽黑輪湯(25)	蛋花湯(25)	茉莉綠茶(60)	玉米魚丸湯(25)
	貢丸 板豆腐 片菜	乾海帶芽 黑輪條 青蔥	雞蛋 青蔥	茉莉綠茶包 砂糖	魚丸 玉米粒 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻
(617)

組長

衛生員許芳偉

主任

學生事務處高振邦
主任高振邦

校長

馬公高中校長石仲哲

食品裡加了防腐劑？！民眾還能安心享用嗎？

日常生活中少不了各式點心零食相伴，像是蜜餞、果乾、糕餅、豆干、肉乾等，然而這些食品在製作過程中，為避免溫度、溼度等因素導致質變，經常會加入適量防腐劑來抑制微生物生長，並延長保存期限。那麼這樣的食品，我們還能安心吃嗎？

依據食品安全衛生管理法，食品及食品原料之容器或外包裝，應以中文及通用符號標示食品添加物名稱，屬複方食品添加物者，應標示各別原料名稱。面對於洋洋灑灑的化學名稱，消費者經常不清楚其成分與用途，為了充實民眾的食安常識，就讓食藥署帶您快速認識食品添加物中的防腐劑。

依據衛生福利部公告之「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，目前核准使用作為防腐劑之食品添加物共有 24 種，均有其使用範圍及限量標準。食品中常見的防腐劑有下列五大類：

- 1.己二烯酸 (Sorbic Acid) 類：常用於肉製品、糖漬果實類、豆皮豆乾類及魚貝類乾製品等。
- 2.苯甲酸 (Benzoic Acid) 類：可使用於糕餅、魚貝類乾製品、豆皮豆乾類及乾酪等。
- 3.去水醋酸 (Dehydroacetic Acid) 類：限用於乾酪、乳酪、奶油及人造奶油等。
- 4.對羥基苯甲酸酯類 (p-hydroxybenzoic acid ester)：限用於豆皮豆乾類、醬油、醋、不含碳酸的飲料、鮮果及果菜外皮等。
- 5.丙酸 (Propionic Acid) 類：限用於麵包及糕餅類。

使用防腐劑是為了確保食品安全，只要使用符合法規的種類及用量，可防止食品腐敗變質並預防食品中毒發生。為防止防腐劑的不當使用，各衛生單位也將其視為稽查重點，相關檢驗方法包括「食品中防腐劑之檢驗方法 (MOHWA0020.03)」及「食品中防腐劑之檢驗方法 - 丙酸之檢驗 (MOHWA0011.03)」等，民眾可至食藥署網站 (<http://www.fda.gov.tw/>) 首頁/食品藥物消費者專區 (<http://consumer.fda.gov.tw/>) /整合查詢中心/檢驗方法查詢。

食藥署叮嚀：挑選點心零食應選擇包裝完整且有清楚標示者，如：成分、有效期限等。若購買散裝食品，應觀察外觀有無發霉、變色、長蟲及異味，也需注意販賣場所的環境衛生、盛裝容器的清潔及販售業者個人衛生等，才能買得放心、吃得安心。