馬公高中 113 年 12 月 9 日~13 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	12/9(一)	12/10(二)	12/11(三)	12/12(四)	12/13(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)	梅干燻肉(300)	蘿蔔燻排骨(300)	海帶燒肉絲(300)	風味肉條(300)	洋葱里肌肉(300)
	梅干菜 豬肉丁	白蘿蔔 小排骨 老薑 青蔥	海帶絲 豬肉絲 老薑 青蔥	豬肉條 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	洋葱 里肌肉片 青蔥 蒜仁
副菜 (2選1)	炸雞堡(300)	黑椒雞翅(300)	炸韓式腿排(300)	蒜頭雞丁(300)	迷迭香雞腿(300)
	雞堡	黑胡椒 雞翅 洋葱 蒜仁	韓式腿排	光雞丁 蒜頭 老薑 青蔥	迷迭香 百里香 雞腿 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
	油杏鮑菇(25)	蒸鯖魚(110)	油豆包(65)	滷白菜(25)	滷海帶片(25)
副菜	杏鮑菇 油包 青蔥	鯖魚 老薑	豆包 油包 青蔥	大白菜 蝦米 乾香菇 蒜仁	滷包 海帶片
	炸中式香腸(95)	筍干燒豆輪(75)	南瓜燒肉末(75)	什錦咖哩(35)	彩椒炒豆芽(25)
副菜	中式香腸	筍干 豆輪 青蔥	南瓜 豬絞肉 蒜仁 青蔥	馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米筍 洋葱 咖哩	彩椒 豆芽菜 青椒 蒜仁
	炒洋葱(25)	炒大黃瓜(25)	炒大陸妹(25)	炒飽瓜(25)	炒芥藍菜(25)
副菜	洋葱 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	大黃瓜 蒜仁	大陸妹 蒜仁	飽瓜 蒜仁	芥藍菜 蒜仁
	香菇油豆腐(75)	蟹味棒炒蛋(50)	毛豆四色(35)	菜脯炒蛋(50)	麻婆豆腐(75)
副菜	乾香菇 油豆腐 青蔥 蒜仁	蟹味棒 雞蛋 蒜仁 青蔥	毛豆 豆薯 紅蘿蔔 豆乾 蒜仁	菜脯 雞蛋 蒜仁 青蔥	板豆腐 豬絞肉 青蔥 蒜仁
	羊肉燴飯(620)	什錦米苔苜湯(620)	蕃茄雞肉燴飯(620)	蘑菇肉丁燴飯(620)	肉豆蛋炒飯(620)
燴飯 炒飯 麵類	羊肉 油菜 蒜仁	米苔苜 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	雞胸肉片 蕃茄 高麗菜 洋葱 青蔥 蒜仁 蕃茄醬	豬肉丁 蘑菇罐 洋葱 高麗菜 杏鮑菇 紅蘿蔔 青豆仁 蒜仁	小肉豆 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸米血(75)		炸龍鳳腿(150)	沙茶百頁(90)	炸薯條(110)
湯	米血		龍鳳腿	百頁豆腐 青蔥 沙茶醬	薯條
					炒芥藍菜(25)
湯	魚丸湯(25)	蕃茄豆腐湯(25)	高麗菜花湯(25)	薏仁湯(100)	榨菜黑輪湯(25)
	魚丸 芹菜	嫩豆腐 蕃茄 青蔥	雞蛋 高麗菜 青蔥	砂糖 薏仁	黑輪 榨菜 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永關

組長

衛生組長許芳偉

主任

衛生主任高振新

校長

秘書楊進興

1129

1129

1129

馬公高中 113 年 12 月 16 日~20 日午餐菜單(熱量·單位: Kcal)

日期	12/16(一)	12/17(二)	12/18(三)	12/19(四)	12/20(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	海帶燒五花(300)	蔴油里肌肉片(300)	芋香排骨(300)	裹粉豬排(300)	風味燉肉(300)
	海帶結 五花肉片 老薑 青蔥	里肌肉片 蔴油 青蔥 蒜仁	芋頭 小排骨 老薑 青蔥	豬排	豬肉丁 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥
	(2選1) 油雞翅(300)	茄汁雞丁(300)	蠔油雞腿(300)	蔴油雞(300)	洋葱雞丁(300)
副菜	雞翅 油包 老薑 青蔥	光雞丁 蕃茄 蕃茄醬 青蔥 蒜仁	棒棒腿 蠔油 青蔥 蒜仁	光雞丁 老薑 蔴油	洋葱丁 光雞丁 青蔥 蒜仁
	炸貢丸(80)	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
副菜	油木耳(25)	油花生(100)	油筍干(25)	油豆竹輪(70)	蒸龍鳳腿(150)
	木耳 油包	花生 老薑 油包	滷包 筍干 蒜仁	豆竹輪 油包 青蔥	龍鳳腿
	絲瓜魚板(35)	芹菜炒豆干(75)	玉米豆腐(35)	炒木須肉(75)	蠔油芥蘭(25)
副菜	絲瓜 魚板 蒜仁 嫩薑絲	西洋芹 豆干 蒜仁	玉米粒 板豆腐 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	桶筍絲 豬肉絲 木耳 紅蘿蔔 蒜仁	蠔油 芥蘭菜 蒜仁
	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	高麗粉絲(35)	香菇肉燥(75)	青蔥炒蛋(50)	洋葱炒甜不辣(35)	鮪魚玉米(35)
	高麗菜 冬粉 蒜仁 青蔥 紅蘿蔔	乾香菇 豬絞肉 蒜仁	雞蛋 蒜仁 青蔥	洋葱 甜不辣 蒜仁 青蔥	鮪魚罐 玉米粒 青豆仁 蒜仁
	洋葱肉丁燴飯(620)	麵疙瘩(620)	沙茶雞肉燴飯(620)	鹹粥(620)	肉絲蛋炒飯(620)
燴飯	豬肉丁 洋葱 杏鮑菇 紅蘿蔔 青豆仁 蒜仁 青蔥	麵疙瘩 豬肉片 魚丸 蝦米 高麗菜 紅蘿蔔 蒜仁	雞胸肉片 紅蘿蔔 金針菇 青江菜 青蔥 蒜仁 沙茶醬	高麗菜 豬肉絲 蝦米 乾香菇 油蔥酥 芹菜	豬肉絲 雞蛋 毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸貢丸(80)		炸山藥捲(120)	炸花枝丸(80)	炸鯖魚(150)
	貢丸		山藥捲	花枝丸	鯖魚
麵類				炒A菜(25)	炒山東白菜(25)
				蒜仁 A菜	蒜仁 山東白菜
	金菇魚丸湯(25)	冬瓜湯(25)	豆薯貢丸湯(25)	綠豆薏仁湯(100)	豆腐蛋花湯(25)
湯	金針菇 魚丸 青蔥	冬瓜 龍骨 嫩薑絲	貢丸 豆薯 青蔥	砂糖 薏仁 綠豆	嫩豆腐 雞蛋 青蔥
	水果		季時水果(60)		

營養師

營養師 陳永閏
1129

組長

衛生組長 許芳偉
1129

主任

衛生事務主任 高振折
1129

校長

秘書 楊進興
1129

香甜滋味裝罐裡 水果罐頭大解密

不論蛋糕上裝飾的水蜜桃，或是臺菜「鳳梨蝦球」裡的鳳梨片，都會用到罐頭水果，但是有許多民眾對罐頭的製作方式、食用安全性，以及如何挑選罐頭仍有誤解，對此，食藥署特地邀請國立臺灣海洋大學食品科學系蔡敏郎教授，為大家介紹罐頭水果的安全性與挑選原則。

※水果罐頭存放久 與防腐劑無關！

許多民眾以為，罐頭食品可以長期保存是因為含有防腐劑，事實上在製作罐頭食品時，會利用商業滅菌，殺死造成疾病與腐敗的微生物，達到可以於室溫下長期保存的結果。

※哪種包裝材質才安全？

金屬罐、玻璃罐、殺菌軟袋包裝都屬於罐頭食品，不同材質是否安全性不同？蔡敏郎教授說明，在食用安全性方面，不同材質的罐頭食品都具安全性，都能夠安心食用。

常見的金屬罐有鍍錫馬口鐵罐、和鋁罐，常應用在腐蝕性強的食品，且罐內多會使用環氧樹脂等塗層做為保護，將食品與金屬罐身隔開，因此，不必擔心吃罐頭食品的同時也吃下重金屬。

※挑水果罐頭這樣選最安心！

蔡敏郎教授提醒，購買水果罐頭時，務必檢查外觀，選擇外觀完整良好的罐頭，若有膨罐、生鏽、變形或腐蝕的情形，表示罐內食品可能已變質或腐敗。消費者可透過敲擊罐身確認罐頭的內部情況，若內部變質而有產氣現象，敲擊聲會較為空洞；開罐後，可再觀察罐頭內的水果、湯汁是否有變色或不正常的沈澱現象？若有則不建議食用。

此外，食藥署提醒罐頭若受到撞擊，可能會破壞罐身內部塗層的完整性，造成罐身腐蝕等變質情形，購買後若不慎碰撞造成凹罐，也建議儘速食用完畢不要持續儲放。要注意的是，雖然罐頭的保存期限比較長，但絕對不是「萬年食品」，購買後最好儘早食用，以免不慎放到過期喔！