

馬公高中 114 年 1 月 6 日~10 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	1/6(一)	1/7(二)	1/8(三)	1/9(四)	1/10(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)	腐乳肉絲(300)	洋蔥排骨(300)	沙茶五花(300)	梅干肉片(300)	蔴油燉肉(300)
	豬肉絲 豆腐乳 青蔥 蒜仁	洋蔥 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
	蘑菇雞丁(300)	芋香雞丁(300)	風味雞腿(300)	菜脯燒雞(300)	蒜香雞翅(300)
	蘑菇罐 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 洋蔥 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 洋蔥 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
燴飯 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 洋蔥 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 油菜		蒜仁 山東白菜	
湯	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)
	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
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閔

1507

衛生組 裴許芳偉

1227

學生事務處 高振哲

馬公高中 石仲哲

1227

馬公高中 114 年 1 月 13 日~17 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	1/13(一)	1/14(二)	1/15(三)	1/16(四)	1/17(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)	豆鼓五花(300)	蔥爆肉丁(300)	風味排骨(300)	洋蔥肉絲(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	洋蔥 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 洋蔥 彩椒 蒜仁 青蔥	雞翅 老薑 青蔥	蠔油 光雞丁 洋蔥 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
	酒杏鮑菇(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)	翡翠油豆腐(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)	炒莧菜(25)	炒大白菜(25)	炒冬瓜(25)
	蒜仁 菜豆	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	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
燴飯 炒飯	香菇鯖魚粥(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 鯖魚罐 豬肉絲 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋蔥 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)
麵類	米血	玉米餅		百頁豆腐 青蔥 沙茶醬	薯條
	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

營養師陳永開

1502

組長

衛生許芳偉

1507

主任

主任高振哲

校長

馬公高職中學 校長 石仲新

1508

採買年貨 4 原則

每逢農曆春節，總是要吃些應景食品，許多擺在年貨大街上的魷魚絲、牛肉乾、堅果等各種餅乾糖果，食藥署提醒，消費者購買前應留意 4 原則。

- 1.散裝食品要標示品名、原產地：辦年貨、南北貨等散裝食品，都是秤斤論兩地賣，依據食藥署規定，只要是在超市、賣場、有實體店面的商家，販售散裝食品，都須要用卡片、標籤或是告示牌，清楚寫出「品名」及「原產地」向顧客自我介紹。
- 2.食品放置於保藏設備中：選購時可留意放置食品容器的衛生及周邊環境，例如：容器是否乾淨、食品是否分類堆放，建議最好選擇有加蓋的商家食品，周邊也應整潔無蒼蠅、蚊蟲等病媒，應該冷藏的食品，不直接暴露於空氣，確保食品不會變質。
- 3.拒買太鮮豔或有怪味的食品：很多人喜歡在購買散裝食品時先試吃，除了確認是否合自己的口味之外，更重要的是聞一聞是否有怪味，或是香氣太濃郁，同時還要用眼睛看，如果顏色過於鮮艷或太白，都有可能是異常狀況。此外，試吃之後產生的糖果紙、瓜子殼、牙籤等，記得放入垃圾桶，並與食品保持一定的距離，避免隨手亂丟造成髒亂。
- 4.注意店員的衛生習慣：店員在拿取食品時，也要仔細看看，工作人員的衣著是否整潔、有沒有戴口罩、手套，使用的包裝袋是否乾淨，負責任的攤商，會仔細留意每個販售細節，消費者採買時也應多留意，才能開心享用食品，共度平安春節。