

馬公高中 114 年 3 月 24 日~28 日午餐菜單(熱量・單位: Kcal)

日期	3/24(一)	3/25(二)	3/26(三)	3/27(四)	3/28(五)
	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
主食	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	白米	白米	白米	白米
	糙米	糙米	糙米	糙米	糙米
主菜 (2選1)	梅干燉肉(300)	蘿蔔燉排骨(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
	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
	滷杏鮑菇(25)	滷豆干(60)	滷豆包(65)	滷白菜(25)	滷海帶片(25)
	杏鮑菇 滷包 青蔥	滷包 豆干	豆包 滷包 青蔥	大白菜 蝦米 乾香菇 蒜仁	滷包 海帶片
副菜	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)
	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
	李時蔬菜(25)	李時蔬菜(25)	李時蔬菜(25)	李時蔬菜(25)	李時蔬菜(25)
副菜	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)
	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)
	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 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
燴飯 炒飯 麵類	炸米血(75)		炸龍鳳腿(150)	沙茶百頁(90)	炸薯條(110)
	米血		龍鳳腿	百頁豆腐 青蔥 沙茶醬	薯條
					李時蔬菜(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
			李時水果(60)		
水果					

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閔

衛生員許芳偉

衛生員高振邦

馬公高中校長石仲哲

0313

0313

馬公高中 114 年 3 月 31 日~4 月 4 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	3/31(一)	4/1(二)	4/2(三)	4/3(四)	4/4(五)
	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	兒童節及民族掃墓節連假	兒童節及民族掃墓節連假
主食	白米	白米	白米		
	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)		
	白米	白米	白米		
	糙米	糙米	糙米		
主菜 (2選1)	海帶燒五花(300)	陰油里肌肉片(300)	芋香排骨(300)		
	海帶結 五花肉片 老薑 青蔥	里肌肉片 陰油 青蔥 蒜仁	芋頭 小排骨 老薑 青蔥		
	滷雞翅(300)	茄汁雞丁(300)	蠔油雞腿(300)		
	雞翅 滷包 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		
副菜 (2選1)	炸貢丸(80)	炸鮮枝捲(120)	炸山藥捲(120)		
	貢丸	鮮枝捲	山藥捲		
	滷木耳(25)	滷花生(100)	滷筍干(25)		
	木耳 滷包	花生 老薑 滷包	滷包 筍干 蒜仁		
副菜	絲瓜魚板(35)	芹菜炒豆干(75)	玉米豆腐(35)		
	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		
	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)		
副菜	高麗粉絲(35)	香菇肉燥(75)	青蔥炒蛋(50)		
	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		
	洋蔥肉丁燴飯(620)	麵疙瘩(620)	沙茶雞肉燴飯(620)		
	豬肉丁 洋蔥 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		
燴飯 炒飯 麵類	炸貢丸(80)		炸山藥捲(120)		
	貢丸		山藥捲		
湯	金菇魚丸湯(25)	冬瓜湯(25)	豆薯貢丸湯(25)		
	金針菇 魚丸 青蔥	冬瓜 龍骨 嫩薑絲	貢丸 豆薯 青蔥		
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師 陳永閻
0313 0915

衛生員 許芳偉

0313

衛生事務處 高振哲
主任 0313

馬公高中 石仲哲
校長 0313

您吃的是鱈魚？還是油魚呢？

不少民眾對於肉質鮮美的鱈魚情有獨鍾，但是市面上各式各樣的鱈魚產品，到底哪些才是真的鱈魚呢？為了讓鱈魚的消費資訊更透明，食藥署已規定唯有「鱈形目」的魚種才能標示為「鱈魚」，例如大西洋鱈、大頭鱈（太平洋鱈）、格陵蘭鱈及黃線狹鱈等，而市售圓鱈（俗稱智利海鱸）、扁鱈（俗稱大比目魚）非屬「鱈形目」，應標示通俗名稱或與魚種名稱併列標示，以利消費者正確選購。

除此之外，油魚也是常和「鱈魚」混用的魚種，它屬於帶鰭科魚類，常見熱帶和溫帶海洋，是棘鱗蛇鯖和異鱗蛇鯖的通稱，含有人體無法分解吸收的蠟酯，對於消化功能不佳的民眾，多食會有放油屁、解油便等腸胃不適症狀。雖然國內沒有禁食油魚，但業者若以油魚冒充鱈魚販售，將違反食品安全衛生管理法之相關規定。

一般民眾在購買鱈魚商品時，其實不容易從外型加以分辨！因此，提醒民眾購買時多留意產品標示，正確識別魚種，才能買得安心，吃得放心！目前食藥署已建立常見



鱈屬魚類及圓鱈、扁鱈之相關檢驗方法，相關資訊可查詢本署網站

(<http://www.fda.gov.tw/>) 首頁> 業務專區> 研究檢驗> 建議檢驗方法。