

馬公高中 114 年 4 月 7 日~11 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	4/7(一)	4/8(二)	4/9(三)	4/10(四)	4/11(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	白米	白米	白米	白米
	糙米	糙米	糙米	糙米	糙米
主菜	京醬肉絲(300)	蘑菇里肌肉片(300)	醬瓜燉肉(300)	花生排骨(300)	炸熱狗棒(300)
	豬肉絲 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	蘑菇罐 里肌肉片 青蔥 蒜仁	花瓜 豬肉丁 老薑 青蔥	花生 小排骨 老薑 青蔥	熱狗棒
	沙茶燒雞(300)	黑椒雞腿(300)	鹽酥雞(300)	洋蔥雞翅(300)	蔥爆雞丁(300)
	光雞丁 沙茶醬 青蔥 蒜仁	黑胡椒 棒棒腿 洋蔥 蒜仁	光雞丁 五香粉 青蔥 蒜仁	洋蔥 雞翅 青蔥 蒜仁	光雞丁 洋蔥 青蔥 蒜仁
	炸咖啦雞(120)	炸小熱狗(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	炸小肉豆(110)
(2 選 1)	咖啦雞	小熱狗	獅子頭	肉魚	小肉豆
	滷蘿蔔(25)	滷香菇(25)	滷黑輪條(95)	滷海帶結(25)	滷鵝鴨蛋(60)
	滷包 蘿蔔 老薑	滷包 生香菇 青蔥	黑輪條 滷包 青蔥	滷包 海帶結 老薑	滷包 鵝鴨蛋 蒜頭
	鮑瓜魚板(35)	洋蔥燒麵筋(75)	大黃瓜魚丸(35)	沙茶油菜(25)	醬爆四寶(35)
	鮑瓜 魚板 蒜仁	洋蔥 麵筋泡 紅蘿蔔 青蔥	大黃瓜 魚丸 青蔥 蒜仁	油菜 蒜仁 沙茶醬	豆薯 紅蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥
副菜	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
副菜	包菜粉絲(35)	火腿蒸蛋(50)	豆薯炒肉絲(75)	小黃瓜炒肉片(75)	金沙豆腐(75)
	大白菜 冬粉 紅蘿蔔 蝦米 青蔥	雞蛋 火腿 高湯 老薑末	豆薯 豬肉絲 蒜仁	小黃瓜 豬肉片 蒜仁	板豆腐 鹹蛋黃 蒜仁 青蔥
	雞肉蛋炒飯(620)	鮑菇肉片燴飯(620)	什錦炒油麵(620)	培根蛋炒飯(620)	咖哩肉丁燴飯(620)
	雞胸丁 雞蛋 青豆仁 高麗菜 青蔥 蒜仁	豬肉片 鮑魚菇 筍絲 高麗菜 洋蔥 木耳 青蔥 蒜仁	油麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	培根 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁	豬肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩
	炸咖啦雞(120)	炸小熱狗(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	炸小肉豆(110)
炒飯	咖啦雞	小熱狗	獅子頭	肉魚	小肉豆
	季時蔬菜(25)			季時蔬菜(25)	
麵類	帶芽豆腐湯(25)	紅棗紅豆湯(100)	貢丸湯(25)	紫菜黑輪湯(25)	魚丸蛋花湯(25)
	乾海帶芽 嫩豆腐 青蔥	紅豆 紅棗 砂糖	貢丸 芹菜	紫菜 黑輪 青蔥	魚丸 雞蛋 芹菜
湯	水果		季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永闊

0321
1410

衛生組長許芳偉

0321

學生事務處主任高振哲

國立馬公高級中學
校長石仲哲
0321

馬公高中 114 年 4 月 14 日~18 日午餐菜單(熱量 · 單位 : Kcal)

日期	4/14(一)	4/15(二)	4/16(三)	4/17(四)	4/18(五)
主食	白米饭(350)	白米饭(350)	白米饭(350)	白米饭(350)	白米饭(350)
	白米	白米	白米	白米	白米
	糙米饭(350)	糙米饭(350)	糙米饭(350)	糙米饭(350)	糙米饭(350)
	白米	白米	白米	白米	白米
	糙米	糙米	糙米	糙米	糙米
主菜	清燉排骨(300)	花生肉絲(300)	筍干五花(300)	沙茶里肌肉片(300)	油腐燉肉(300)
	小排骨 老薑 青蔥	花生 豬肉絲 老薑 青蔥	五花肉片 筍干 蒜仁 青蔥	里肌肉片 沙茶醬 青蔥	油豆腐 豬肉丁 蒜仁 青蔥
	京醬燒雞(300)	鹹水雞腿(300)	炸花枝排(300)	迷迭香雞丁(300)	冬菜燒雞翅(300)
	光雞丁 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	棒棒腿 老薑 青蔥	花枝排	光雞丁 迷迭香 百里香 老薑 青蔥	雞翅 冬菜 老薑 青蔥
	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)
副菜	麥克雞塊	三角薯餅	芋丸	秋刀魚	鱈魚捲
	滷車輪(75)	滷百頁豆腐(90)	滷冬瓜(25)	滷甜不辣(95)	滷米血(75)
	麵輪	滷包 百頁豆腐	滷包 冬瓜 老薑	滷包 甜不辣	滷包 米血
	沙茶油豆腐(75)	榨菜甜不辣(35)	南瓜炒玉筍(35)	芹菜炒豆包(35)	爆三絲(35)
	油豆腐 沙茶醬 青蔥	榨菜 甜不辣 蒜仁 青蔥	南瓜 玉米筍 青蔥 蒜仁	西洋芹 豆包 蒜仁	豆芽菜 海帶絲 豬肉絲 蒜仁 青蔥
副菜	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
	玉米炒肉末(75)	豆竹輪肉片(75)	蕃茄炒蛋(50)	香菇肉絲(75)	蝦皮蒸蛋(50)
	玉米粒 豬絞肉 蒜仁 青蔥	豆竹輪 豬肉片 蒜仁 青蔥	蕃茄 雞蛋 蒜仁 青蔥	生香菇 豬肉絲 青蔥 蒜仁	雞蛋 蝦皮 高湯
	香菇肉絲燴飯(620)	咖哩肉末炒飯(620)	乾麵(620)	雞肉蛋菇粥(620)	金沙肉片蛋炒飯(620)
	豬肉絲 乾香菇 黃豆芽 紅蘿蔔 青豆仁 大白菜 蒜仁	豬絞肉 四季豆 紅蘿蔔 玉米粒 洋蔥 青蔥 咖哩醬 蒜仁	拉麵 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 韭菜 豬肉絲 蒜仁 青蔥	雞胸肉片 雞蛋 金針菇 乾香菇 杏鮑菇 綠花椰菜 青蔥 蒜仁	豬肉片 雞蛋 鹹蛋黃 青椒 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	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
		季時蔬菜(25)			季時蔬菜(25)
湯	絲瓜貢丸湯(25)	帶芽蛋花湯(25)	蔬菜豆腐湯(25)	紫菜魚丸湯(25)	玉米黑輪湯(25)
	絲瓜 貢丸 青蔥	乾海帶芽 雞蛋 青蔥	高麗菜 洋蔥 嫩豆腐 青蔥	紫菜 魚丸 青蔥	玉米 黑輪 青蔥
			季時水果(60)		
水果					

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永闊
0321
1410

衛生組長許芳偉
0321

學生事務處主任高振哲
0321

立馬公高中學
校長石仲哲
0321

清明連假 食藥署提醒食安3撇步

清明連假即將到來，不少民眾已經安排祭祖掃墓及春遊踏青的行程。食藥署提醒：四月氣溫逐漸回升，在祭祖供品與外出飲食時，有些「食安小撇步」不可不知。

在室外祭拜時，應注意供品的衛生安全，如魚、雞、豬肉或素三牲等供品容易孳生蒼蠅、蚊蟲等病媒，以及受到灰塵的污染，因此自行烹煮的供品，應以鍋蓋或保鮮膜覆蓋。食藥署建議可改用有包裝的食品如罐頭，或有外皮保護的水果作為供品。

此外，供品應避免長時間日曬或放置於高溫環境，以避免微生物孳長導致腐敗變質，若長時間在戶外，建議可攜帶冰桶冷藏保存。而熟食供品於室溫下祭拜完後，應依食品的特性儘速保存於冰箱或陰暗處，且食用前應該要充分復熱，並儘快食用完畢。若食品有顏色改變或酸臭味，則應避免食用。

近年來食藥署常接獲民眾於野外採摘不明植物或菇類，食用後導致天然毒食品中毒的案例。提醒民眾至野外登山或踏青時，不應隨意採摘野生植物並食用，因為許多有毒菇類和植物，即使經驗豐富的專家仍不易從外觀上加以區別，千萬別為了享受山產的美味，而忽略其風險，造成食品中毒，以及身體健康上無法挽回的傷害。

連假期間，親朋好友聚會，食藥署提醒除了要「樂活防疫」，也要遵守預防食品中毒五要原則，也就是飯前、如廁後及處理食品前後，都要澈底洗淨雙手；注意食材要新鮮；生熟食的器具要分開，避免交叉污染；餐點要澈底加熱；注意保存溫度等，才能讓我們的清明連假過得安心又安全。