

馬公高中 114 年 4 月 21 日~25 日午餐菜單(熱量・單位 : Kcal)

日期	4/21(一)	4/22(二)	4/23(三)	4/24(四)	4/25(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)	腐乳肉絲(300)	洋葱排骨(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	洋葱 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
	磨菇雞丁(300)	芋香雞丁(300)	風味雞腿(300)	菜脯燒雞(300)	蒜香雞翅(300)
	磨菇雞 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 洋葱 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 洋葱 青蔥 蒜仁
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	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 洋葱 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
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

營養師陳永閔
1700

組長

衛生組長許芳偉

主任

學生事務處高振哲
主任高振哲

校長

秘書楊進興
04/10/14

0409

馬公高中 114 年 4 月 28 日~5 月 2 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	4/28/(一)	4/29(二)	4/30(三)	5/1(四)	5/2(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)	豆鼓五花(300)	蔥爆肉丁(300)	風味排骨(300)	洋葱肉絲(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	洋葱 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 洋葱 彩椒 蒜仁 青蔥	雞翅 老薑 青蔥	蠔油 光雞丁 洋葱 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
	滷杏鮑菇(25)	滷白菜(25)	滷豆包(65)	滷貢丸(75)	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	滷包 貢丸	滷包 海帶片
副菜	蠔油海根(25)	翡翠油腐(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	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	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 麵類	香菇鮑魚粥(620)	滑蛋雙菇燴飯(620)	炒什錦米苔目(620)	羊肉燴飯(620)	三色蛋炒飯(620)
	乾香菇 鮑魚罐 豬肉絲 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋葱 油蔥酥	雞蛋 豬肉絲 鮑魚菇 金針菇 紅蘿蔔 青江菜 青蔥 蒜仁	米苔目 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)
	米血	玉米餅		百頁豆腐 青蔥 沙茶醬	薯條
湯	金菇貢丸湯(25)	蕃茄蛋花湯(25)	紅棗綠豆湯(100)	榨菜魚丸湯(25)	豆薯豆腐湯(25)
	金針菇 貢丸 青蔥	蕃茄 雞蛋 青蔥	綠豆 紅棗 砂糖	榨菜 魚丸 青蔥	豆薯 嫩豆腐 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閏
8498
1700

衛生許芳偉
組長
0609

學生事務處高振新
主任
0609

秘書楊進興
041014

想當包粽達人？好食材就是王道！

在許多人的心目中，最好吃的粽子，就是媽媽包的好滋味！陳建利助理教授指出，想當包粽達人，首要之道就是選購好食材。他建議，包粽的原料應該要完整包裝且標示清楚詳盡，若是選購散裝的南北貨，則必須就外觀、氣味來進一步檢查品質，以下為各種包粽食材的挑選小技巧：

- (1)糯米：米粒完整、表面有光滑感為佳，採收一年後的老米因為水分低、黏性高，更適合包粽，但要注意，所謂的老米是儲放於米穀倉庫一年後才碾穀的老米。
- (2)蝦米：蝦米挑選三步驟為：眼睛看顏色、鼻子聞香氣，手觸摸蝦米，外觀應完整偏紅色，內部粉紅偏白。若顏色太鮮豔或有刺鼻味道，可能有泡化學藥品之疑慮，建議不要購買。此外，民眾在烹調前也務必仔細清除雜質再使用。
- (3)菜脯：挑選菜脯要避免顏色過白者，正常外觀為淺茶色或咖啡色，聞起來帶有蘿蔔香氣而無異味。若有異味、刺鼻味者不宜購買。由於菜脯鹽份普遍含量高，建議先以流動清水清洗後再以溫開水浸泡，以避免攝入過多的鈉。購買菜脯時選擇包裝、標示完整的產品；若挑選散裝菜脯，最好有品名及原產地，才較具保障。
- (4)花生：選用國產新鮮花生、真空包裝與標示完整者為佳，新鮮花生仁的顆粒飽滿、形狀完整，顏色偏白色或淡土色，聞起來沒有霉味或油耗味，另外也要注意有沒有發霉現象。
- (5)蛋黃：建議買新鮮完整、無破損的鴨蛋，鴨蛋殼應呈青色，外觀圓潤光滑，採買後可自行製作成包粽用蛋黃。若買市售已處理好的單純鴨蛋黃，則應挑選外觀完整無破損、色澤由外到內呈現黃至紅色，淺至深，越往裡面蛋心越紅，且販售處應有冷藏保鮮措施。買回後要立刻將蛋黃密封冷藏。
- (6)香菇：優先挑選有產銷履歷的香菇，外觀上宜厚實完整、菇傘邊緣內卷、摸起來有硬脆感而不是吸濕回軟的手感。若有霉味或發霉斑點皆應避免購買。

陳建利助理教授提醒，乾貨要先仔細清洗、去除雜質，泡發時務必使用煮沸過的冷開水，以避免微生物污染，浸泡乾貨的水建議直接倒掉不再作為提味使用。粽葉則先以流水清洗後，再放入鍋內煮滾，並蓋上鍋蓋浸泡至軟後再使用。處理時若發現怪味，可能是葉子被以化學藥品處理，建議不再使用。

食藥署叮嚀，粽子包好後要儘速蒸煮，蒸煮後立即冷卻並放入冷藏或冷凍保存，才可避免微生物孳生，確保您的食用安全。