

馬公高中 114 年 5 月 5 日~9 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	5/5(一)	5/6(二)	5/7(三)	5/8(四)	5/9(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)	豆鼓排骨(300)	迷迭香五花(300)	京醬肉片(300)	花生肉燥(200)	蘑菇肉丁(300)
	豆鼓 小排骨 老薑 青蔥	五花肉片 迷迭香 百里香 老薑 青蔥	豬肉片 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	豬絞肉 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	蘑菇罐 豬肉丁 青蔥 蒜仁
	腐乳雞丁(300)	蠔油雞翅(300)	蔴油雞丁(300)	洋蔥雞腿(300)	醬瓜燒雞(300)
	光雞丁 豆腐乳 青蔥 蒜仁	雞翅 蠔油 青蔥 蒜仁	光雞丁 蔴油 青蔥 老薑	洋蔥 棒棒腿 青蔥 蒜仁	光雞丁 花瓜罐 青蔥 蒜仁
副菜 (2選1)	炸貢丸(75)	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
	油木耳(8)	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	油包 筍干 蒜仁	豆竹輪 油包 青蔥	龍鳳腿
副菜	麵輪燒海結(35)	芋香四色(35)	干絲炒菜脯(35)	芹菜炒肉絲(75)	扁魚白菜(25)
	麵輪 海帶結 蒜仁 青蔥	芋頭 紅蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥	豆干絲 菜脯 蒜仁 青蔥	西洋芹 紅蘿蔔 豬肉絲 蒜仁	扁魚 大白菜 紅蘿蔔 蒜仁
	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	韭菜炒豆干(35)	枸杞蒸蛋(50)	三色豆腐(75)	蘿蔔炒黑輪(35)	肉末炒蛋(50)
	韭菜 豆干 蒜仁 青蔥	雞蛋 枸杞 高湯 老薑末	板豆腐 毛豆 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	白蘿蔔 黑輪 蒜仁 青蔥	雞蛋 豬絞肉 青蔥 蒜仁
	土魷魚燴飯(620)	臘味高麗炒飯(620)	哨子麵(620)	香菇肉羹燴飯(620)	香腸蛋炒飯(620)
	土魷魚 扁魚 大白菜 紅蘿蔔 桶筍絲 蒜仁 青蔥	臘腸 雞蛋 豬肉片 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁	拉麵 豬絞肉 洋蔥 木耳 雞蛋 牛蕃茄 青蔥	豬肉羹 乾香菇 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	香腸 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類		炸鮮枝捲(120)	炸山藥捲(120)	炸花枝丸(80)	炸鯖魚(150)
		鮮枝捲	山藥捲	花枝丸	鯖魚
		季時蔬菜(25)			季時蔬菜(25)
湯	白菜豆腐湯(25)	黑輪湯(25)	冬瓜魚丸湯(25)	玉米蛋花湯(25)	高麗貢丸湯(25)
	大白菜 豆腐 青蔥	黑輪 芹菜末 青蔥	冬瓜 魚丸 青蔥	雞蛋 玉米粒 青蔥	貢丸 高麗菜 青蔥
	水果		季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永開
0424
1500

衛生組 黃許芳偉
0426

學生事務處 高振新
主任 0428

國立馬公高級中學 石仲哲
校長 0425

馬公高中 114 年 5 月 12 日~16 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	5/12(一)	5/13(二)	5/14(三)	5/15(四)	5/16(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)	沙茶肉片(300)	梅干肉絲(300)	京醬排骨(300)	蔥燒五花(300)	冬瓜肉丁(300)
	豬肉片 青蔥 沙茶醬	梅干菜 豬肉絲 青蔥	小排骨 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	五花肉片 蒜仁 青蔥	冬瓜 豬肉丁 老薑 青蔥
	豆鼓雞翅(300)	乾燒雞丁(300)	冬菜燒雞腿(300)	香菇雞丁(300)	風味雞丁(300)
	雞翅 豆鼓 老薑 青蔥	光雞丁 青蔥 老薑 蒜仁	棒棒腿 冬菜 老薑 青蔥	光雞丁 乾香菇 老薑 青蔥	光雞丁 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥
副菜 (2選1)	炸咖哩雞(120)	炸小熱狗(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	炸小肉豆(110)
	咖哩雞	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
副菜	絲瓜魚丸(35)	油豆腐炒肉絲(75)	豆鼓豆干(75)	仁仁炒海絲(25)	蠔油芥蘭(25)
	絲瓜 魚丸 蒜仁 嫩薑絲	油豆腐 豬肉絲 蒜仁 青蔥	豆干 豆鼓 青蔥 蒜仁	海帶絲 紅蘿蔔 蒜仁	蠔油 芥蘭菜 蒜仁
	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	香腸炒蛋(50)	麵輪肉燥(75)	魚板蒸蛋(50)	塔香豆腐(75)	玉米炒蛋(50)
	香腸 雞蛋 蒜仁 青蔥	麵輪 豬絞肉 蒜仁	雞蛋 魚板 高湯 老薑末	九層塔 板豆腐 蒜仁	玉米粒 雞蛋 蒜仁 青蔥
	豬肉豆腐燴飯(620)	芋頭肉絲炒飯(620)	絲瓜肉燥燴飯(620)	餛飩湯麵(620)	麻油蛋炒飯(620)
	豬肉片 洋葱 板豆腐 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 蒜仁	芋頭 高麗菜 豬肉絲 蝦皮 紅蘿蔔 洋葱 油蔥酥 青蔥	豬絞肉 絲瓜 乾香菇 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	拉麵 餛飩 豆芽菜 紅蘿蔔 冬菜 芹菜	豬肉絲 雞蛋 麻油 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	炸咖哩雞(120)	炸小熱狗(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	炸小肉豆(110)
	咖哩雞	小熱狗	獅子頭	肉魚	小肉豆
		季時蔬菜(25)			季時蔬菜(25)
湯	白菜黑輪湯(25)	豆薯蛋花湯(25)	蔬菜貢丸湯(25)	帶芽魚丸湯(35)	玉米豆腐湯(25)
	大白菜 黑輪條 青蔥	豆薯 雞蛋 青蔥	高麗菜 洋葱 貢丸 青蔥	乾海帶芽 魚丸 青蔥	嫩豆腐 玉米粒 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閔
1500

衛生許芳偉
組長

學生事務處高振軒
主任

國立馬公高級中學
校長石仲哲

夏季冰品夯！食藥署教您安心選購降暑氣

炎炎夏日，看到大排長龍的冰店或是季節限定的冰品出現時，您的心裡是不是也在吶喊：「好想吃冰呀！」

事實上，冰品、冰棒、冰塊及相關配料若保存不當，很容易造成微生物孳生，食用後可能引起腹瀉、嘔吐等情況。尤其當冷凍或冷藏保存控管不當、儲存時間過長、儲存的容器及環境衛生不佳或是水質受污染、製作人員衛生習慣不良、製作器具不整潔等，都可能造成飲食危機。

為了讓民眾食在安心，近年來，衛生機關積極查核冰品相關販賣業者的作業衛生，例如：現場製作人員衛生措施、製造場所的環境衛生及冰品保存方式等。食藥署提醒，冰品相關販賣業者也應落實自主管理，例如：多留意冷凍冰箱溫度需維持在標準範圍內（ -18°C 以下）；作業區環境、設備及器具需保持清潔；食材放置時需離地，倉儲作業應遵行先進先出原則。此外，與食品直接接觸的從業人員，工作時應穿戴整潔之工作衣帽及戴口罩；手部應經常保持清潔，工作前或手部受污染時，依正確步驟洗手，也不得留指甲、塗指甲油與配戴飾品。

食藥署叮嚀，民眾購買冰品時，應注意下列四點原則，才能讓您安心呷冰過一夏！

- (1)先至食品藥物業者登錄平台查詢，確認店家有沒有完成食品業者登錄。
- (2)注意現場工作人員與環境，確認製備過程、作業環境、器具及盛裝容器是否保持清潔。
- (3)民眾購買包裝冰品（例如冰棒、霜淇淋）時，應檢查包裝及標示內容是否完整。
- (4)選購後的冰品要儘速食用完畢或放入冰箱保存，才可以防止細菌孳生。