

馬公高中 114 年 5 月 19 日~23 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	5/19(一)	5/20(二)	5/21(三)	5/22(四)	5/23(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)	迷迭香排骨(300)	花生燉肉(300)	鹽酥肉條(300)	蠔油五花(300)	京醬蹄膀(300)
	迷迭香 百里香 小排骨 老薑 青蔥	花生 豬肉丁 老薑 青蔥	豬肉條 五香粉 青蔥 蒜仁	五花肉片 蠔油 青蔥 蒜仁	蹄膀 甜麵醬 蒜仁 青蔥
	可樂雞丁(300)	蔴油雞腿(300)	筍干燒雞(300)	蔴菇雞翅(300)	宮保雞丁(300)
	光雞丁 可樂 老薑 青蔥 蒜仁	棒棒腿 蔴油 青蔥 老薑	光雞丁 筍干 蒜仁 青蔥	雞翅 蔴菇罐 青蔥 蒜仁	光雞丁 花椒粒 乾辣椒 花生米 蒜仁 青蔥
副菜 (2選1)	炸麥克雞塊(120)	炸三角薯餅(110)	炸秋刀魚(150)	炸芋丸(95)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	三角薯餅	秋刀魚	芋丸	鱈魚捲
	滷車輪(75)	滷冬瓜(25)	滷百頁豆腐(90)	滷甜不辣(95)	滷米血(75)
	麵輪	滷包 冬瓜 老薑	滷包 百頁豆腐	滷包 甜不辣	滷包 米血
副菜	炒三色(35)	鮑菇小黃瓜(25)	彩椒貢丸(35)	開陽白菜(35)	豆干炒甜不辣(75)
	豬肉片 紅蘿蔔 高麗菜 蒜仁	鮑菇 小黃瓜 蒜仁	彩椒 貢丸 青椒 蒜仁	蝦米 大白菜 蒜仁	豆干 甜不辣 蒜仁 青蔥
	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	豆薯炒黑輪(35)	家常豆腐(75)	香菇絞肉蒸蛋(50)	芹菜炒肉片(75)	九層塔炒蛋(50)
	豆薯 黑輪 蒜仁 青蔥	板豆腐 洋蔥 青蔥 蒜仁	豬絞肉 香菇 雞蛋 蒜仁	西洋芹 紅蘿蔔 豬肉片 蒜仁	九層塔 雞蛋 蒜仁 青蔥
	炸醬麵(620)	蔴菇蛋炒飯(620)	香菇鹹粥(620)	雞肉豆腐燴飯(620)	翡翠炒飯(620)
	拉麵 豬絞肉 豆干 甜麵醬 蒜仁 青蔥 小黃瓜	蔴菇 紅蘿蔔 雞蛋 高麗菜 豬肉片 青蔥 蒜仁	高麗菜 豬肉絲 蝦皮 乾香菇 油蔥酥 芹菜	雞胸肉 雞蛋 板豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	青江菜 雞蛋 洋蔥 豬肉絲 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁
增飯 炒飯 麵類	炸麥克雞塊(120)	炸三角薯餅(110)	炸秋刀魚(150)	炸芋丸(95)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	三角薯餅	秋刀魚	芋丸	鱈魚捲
		季時蔬菜(25)			季時蔬菜(25)
湯	魚丸豆腐湯(25)	豆薯肉絲湯(25)	芋香紫米紅豆湯(100)	金菇蛋花湯(25)	玉米貢丸湯(25)
	魚丸 嫩豆腐 芹菜	豆薯 豬肉絲 青蔥	砂糖 紫糯米 芋頭 紅豆	金針菇 雞蛋 青蔥	貢丸 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

0501
1350

衛生組長許芳偉

0512

學生事務處高振折

0514

秘書楊進興

051824

馬公高中 114 年 5 月 26 日~30 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	5/26(一)	5/27(二)	5/28(三)	5/29(四)	5/30(五)
主 食	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	端午節放假
	白米	白米	白米	白米	
	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	
主 菜 (2 選 1)	香菇燉肉(300)	油豆腐肉片(300)	沙茶肉絲(300)	筍干蹄膀(300)	
	乾香菇 豬肉丁 老薑 青蔥	油豆腐 豬肉片 蒜仁 青蔥	豬肉絲 青蔥 沙茶醬	筍干 蹄膀 老薑 青蔥	
	黑椒雞丁(300)	茄汁雞翅(300)	梅干雞丁(300)	滷雞腿(300)	
	黑胡椒 光雞丁 洋蔥 蒜仁	雞翅 蕃茄 蕃茄醬 青蔥 蒜仁	梅干菜 光雞丁	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥	
副 菜 (2 選 1)	炸麵腸(80)	炸豆竹輪(80)	炸香菇(35)	炸蚵捲(120)	
	麵腸	豆竹輪	生香菇	蚵捲	
	沙茶甜不辣(95)	魚香茄子(35)	滷蛋(75)	滷豆干(60)	
	甜不辣 沙茶醬 青蔥	茄子 豬絞肉 蒜仁 青蔥	雞蛋 滷包	滷包 豆干	
副 菜	炒合菜(35)	乾瓜炒肉絲(75)	豆薯炒肉片(75)	小黃瓜魚板(35)	
	木耳 大白菜 豬肉絲 蒜仁	乾瓜 豬肉絲 蒜仁	豆薯 豬肉片 蒜仁	小黃瓜 魚板 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)	
副 菜	螞蟥上樹(75)	紅蘿蔔炒蛋(50)	咖哩豆腐(75)	洋葱炒蛋(50)	
	冬粉 豬絞肉 蒜仁 青蔥	紅蘿蔔 雞蛋 蒜仁 青蔥	咖哩 板豆腐 青蔥	洋葱 雞蛋 蒜仁 青蔥	
燴飯 炒飯 麵類	蕃茄肉片燴飯(620)	炒麵(620)	鮭魚炒飯(620)	菇菇雞肉燴飯(620)	
	豬肉片 蕃茄 高麗菜 洋葱 青蔥 蒜仁 蕃茄醬	拉麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 蒜仁 青蔥	鮭魚罐 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋葱 青蔥 蒜仁	雞胸肉片 金針菇 乾香菇 杏鮑菇 洋葱 綠花椰菜 青蔥 蒜仁	
	炸麵腸(80)	炸豆竹輪(80)	炸香菇(35)	炸蚵捲(120)	
	麵腸	豆竹輪	生香菇	蚵捲	
湯	貢丸豆腐湯(25)	帶芽黑輪湯(25)	蛋花湯(25)	茉莉綠茶(60)	
	貢丸 板豆腐 芹菜	乾海帶芽 黑輪條 青蔥	雞蛋 青蔥	茉莉綠茶包 砂糖	
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閻
0508
1350

衛生組長許芳偉

0571

衛生事務處高振折
主任高振折

秘書楊進興
051414

端午吃粽，藏在裏頭的鹹蛋黃也有大學問！

吃粽子是端午節的傳統習俗，不少民眾會選擇包有鹹蛋黃的肉粽。市面上的鹹蛋可分為生鹹蛋及熟鹹蛋，兩者到底有何差別？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣大學食品科技研究所潘敏雄特聘教授，與大家分享鹹蛋小知識。

潘敏雄特聘教授表示，鹹蛋分為兩種，一種是傳統紅土醃製，步驟多，製作時間長，口感較佳、不死鹹；另一種為鹽水醃製，其醃製時間較短，味道則死鹹。此外，鹹蛋又分為生、熟兩類，生鹹蛋是鹹蛋醃製完成、沒有經過加熱的鹹蛋，蛋白仍是液態；熟鹹蛋是將生鹹蛋加熱，蛋白會凝固成白色固體狀。

選購鹹蛋時，潘敏雄特聘教授建議，可先觀察外觀，蛋殼應完整無裂紋，表面潔淨無污漬。其次，聞一聞蛋的氣味，應該沒有異味，呈淡淡的蛋香。接著再觸摸蛋殼，應該感覺堅硬且光滑。最後，查看包裝產品上標示的有效日期，選擇在有效日期內的產品。

一般來說，生鹹蛋的蛋黃部分已成固體狀，蛋白部分還呈液體，其鹹蛋黃可以切成薄片或切塊，搭配白粥或熱米飯，或者配合煎魚、燉肉等料理增添風味，甚至可以切碎加入到炒飯或麵食中，增添鹹味。至於熟鹹蛋，則可用來製作糕點、餡料或醬料，像是端午節粽子、金沙料理等，藉此增添豐富的味道。

潘敏雄特聘教授補充，如果有未立刻使用完的生鹹蛋，最好存放在乾燥、通風的地方，遠離陽光直射和潮濕，可以將生鹹蛋放入密封容器中或以保鮮膜包裹好，並冷藏保存，但仍建議儘速食用完畢。而熟鹹蛋經過煮沸處理，較不容易變質，可存放在常溫下、較乾燥的區域，例如廚櫃或餐具櫃，遠離陽光直射和潮濕環境即可，但建議民眾無論生鹹蛋或熟鹹蛋都應儘速食用完畢，避免導致食品安全相關問題的產生。

最後，食藥署提醒，使用鹹蛋前，若發現蛋黃變質、腐敗，或是蛋殼有破損、切開飄散臭味，都表示鹹蛋可能已腐壞，應丟棄避免食用。