

馬公高中 114 年 6 月 2 日~6 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	6/2(一)	6/3(二)	6/4(三)	6/5(四)	6/6(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)	糖醋排骨(300)	海帶燉肉(300)	醬汁里肌肉片(300)	香滷肉燥(300)	豆豉肉片(300)
	小排骨 洋蔥 彩椒 蒜仁 青蔥	海帶結 豬肉丁 紅蘿蔔 老薑 青蔥	里肌肉片	豬絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	豆豉 豬肉片 老薑 青蔥
	三杯雞(300)	蒜香雞腿(300)	炸雞腿排(300)		炸雞翅(300)
	光雞丁 九層塔 老薑 蒜仁	棒棒腿 蒜頭 老薑 青蔥	雞腿排		雞翅
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)	滷鴨鴨蛋(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 鴨鴨蛋 蒜頭
副菜	塔香海茸(25)	洋蔥炒黑輪(35)	炒南瓜(25)	絲瓜蝦皮(35)	香菇燒麵筋(75)
	九層塔 海茸 蒜仁	洋蔥 黑輪 蒜仁 青蔥	南瓜 蒜仁	絲瓜 蝦皮 蒜仁	乾香菇 麵筋泡 紅蘿蔔 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	小黃瓜炒香腸(75)	三色蒸蛋(50)	榨菜炒肉絲(75)	香菇炒蛋(50)	家常粉絲(75)
	香腸 小黃瓜 蒜仁	雞蛋 皮蛋 鹹蛋 高湯	榨菜 豬肉絲 蒜仁	生香菇 雞蛋 蒜仁 青蔥	豬絞肉 冬粉 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類	肉羹燴飯(620)	什錦湯麵(620)	黑椒肉片燴飯(620)	宮保雞丁燴飯(620)	火腿蛋炒飯(620)
	豬肉羹 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	拉麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	白蘿蔔 紅蘿蔔 洋蔥 豬肉片 黑胡椒	光雞丁 彩椒 洋蔥 青椒 蒜仁 青蔥	火腿 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
	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
湯	紅豆湯(100)	紫菜豆腐湯(25)	筍絲蛋花湯(25)	冬瓜黑輪湯(25)	玉米濃湯(25)
	紅豆 砂糖	紫菜 嫩豆腐 青蔥	筍絲 雞蛋 青蔥	冬瓜 黑輪 芹菜	濃湯包 雞胸肉 玉米粒 火腿
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永國
05-2210000

衛生許芳俾
05-2210000

學生事務處高振哲
主任高振哲

國立馬公高級中學 石仲賢
校長 05-2210000

馬公高中 114 年 6 月 9 日~13 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

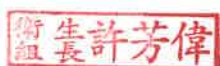
日期	6/9(一)	6/10(二)	6/11(三)	6/12(四)	6/13(五)
主 食	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
	白米	白米	白米	白米	白米
	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)
	白米 糙米	白米 糙米	白米 糙米	白米 糙米	白米 糙米
主 菜 (2 選 1)	沙茶肉丁(300)	風味五花肉(300)	宮保肉絲(300)	馬鈴薯排骨(300)	炸胡椒豬排(300)
	豬肉丁 青蔥 沙茶醬	五花肉片 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	豬肉絲 花椒粒 乾辣椒 花生米 蒜仁 青蔥	馬鈴薯 小排骨 老薑 青蔥	胡椒豬排
	豆鼓雞丁(300)	塔香雞腿(300)	花生燒雞(300)	京醬雞翅(300)	冬菜燒雞(300)
	光雞丁 豆鼓 老薑 青蔥	棒棒腿 九層塔 滷包 老薑 青蔥	花生 光雞丁 老薑 青蔥	雞翅 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	光雞丁 冬菜 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 洋蔥 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	乾瓜炒鮑菇(25)	豆干炒肉絲(75)	蝦皮炒高麗菜(35)	沙茶芥藍(25)	仁仁燒海結(25)
	乾瓜 杏鮑菇 蒜仁	豬肉絲 豆干 蒜仁 青蔥	高麗菜 蝦皮 蒜仁	芥藍菜 蒜仁 沙茶醬	海帶結 紅蘿蔔 老薑
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	豆鼓嫩腐(75)	紅燒豆輪(75)	豆薯炒蛋(50)	洋蔥炒肉絲(75)	醬瓜肉燥(75)
	板豆腐 豆鼓 青蔥 蒜仁	豆輪 青蔥	豆薯 雞蛋 蒜仁 青蔥	洋蔥 豬肉絲 青蔥 蒜仁	碎醬瓜 豬絞肉 蒜仁
增 飯 炒 飯 麵 類	玉米筍鹹粥(620)	咖哩雞燴飯(620)	土魷魚羹麵(620)	夏威夷炒飯(620)	香菇肉丁燴飯(620)
	玉米筍 高麗菜 豬絞肉 蝦皮 紅蘿蔔 雞蛋 油蔥酥	光雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩	拉麵 土魷魚 扁魚 大白菜 紅蘿蔔 桶筍絲 蒜仁 青蔥	雞蛋 鳳梨 甜椒 洋蔥 培根 青蔥 蒜仁	豬肉丁 乾香菇 高麗菜 紅蘿蔔 青豆仁 蒜仁
	炸豆包(75)	炸干貝酥(110)		炸豆干(60)	炸雞柳條(120)
	豆包	干貝酥		豆干	雞柳條
湯				炒大白菜(25)	
				蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	
	蔬菜湯(25)	白菜貢丸湯(25)	綠豆湯(100)	紫菜蛋花湯(25)	金菇豆腐湯(25)
	高麗菜 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥	大白菜 貢丸 芹菜	砂糖 綠豆	紫菜 雞蛋 青蔥	金針菇 嫩豆腐 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長



涼夏沙拉好爽口！食藥署：衛生安全更重要！

炎炎夏日中，清涼爽口的蔬果沙拉特別受消費者青睞！但是，食品未經烹煮殺菌，在處理及保存上就要更加謹慎，否則很容易孳生細菌，引起食品中毒。

食藥署分析近五年（106-110 年）來自美國、加拿大、英國、愛爾蘭、紐澳、日本、越南和香港等國家及區域發布的國際食品安全警訊，發現約有六成與微生物相關，其中又以單核球增多性李斯特菌(下稱李斯特菌)占最大宗。在涉及李斯特菌的食安警訊中，包含：蔬果類產品、含生菜類產品（三明治、捲餅、漢堡）、水果等，不可不慎。

食用被李斯特菌污染的食物，而感染李斯特菌症者，臨床症狀可能包括：噁心、嘔吐、持續發燒、肌肉酸痛、嚴重頭痛和頸部僵硬等，而免疫力不佳的族群則有致死風險。美國疾病管制及預防中心估計每年有 1,600 人感染李斯特菌症。我國「傳染病防治法」已於 107 年將「李斯特菌症」列為第四類法定傳染病，感染此症的高風險族群包括孕婦、新生兒、65 歲以上老人及免疫力較弱者。

食藥署提醒，食品會因製程管控不良、貯存不當及販賣場所的衛生狀況不佳等而孳生微生物，因此，食品業者必須謹慎控管產品製程與保存，並注意環境清潔，以維護品質與商譽。而消費者在採購蔬果沙拉時，應注意販賣環境衛生，購買後應儘速食用完畢或置於適當溫度保存。希望民眾在享受美味的同時，也要做個聰明的消費者，切勿一昧追求清涼爽口而忽略了生食的風險。

有關李斯特菌之檢驗方法相關資訊，可查閱食藥署官網首頁>業務專區>研究檢驗>公告檢驗方法（網址：

<http://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx-?sid=103>）。更多有關「李斯特

菌」食品中毒介紹及預防方法，請查閱食藥署 官網(網址：

<http://www.fda.gov-.tw/TC/siteContent.aspx?sid=1953>)。