

馬公高中 114 年 6 月 16 日~20 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	6/16(一)	6/17(二)	6/18(三)	6/19(四)	6/20(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)	蘿蔔燉排骨(300)	海帶燒肉絲(300)	洋葱里肌肉(300)	風味肉條(300)	梅干燉肉(300)
	白蘿蔔 小排骨 老薑 青蔥	海帶絲 豬肉絲 老薑 青蔥	洋葱 里肌肉片 青蔥 蒜仁	豬肉條 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	梅干菜 豬肉丁
	炸雞堡(300)	黑椒雞翅(300)	炸韓式腿排(300)	蒜頭雞丁(300)	迷迭香雞腿(300)
	雞堡	黑胡椒 雞翅 洋葱 蒜仁	韓式腿排	光雞丁 蒜頭 老薑 青蔥	迷迭香 百里香 雞腿 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)	滷豆干(60)	滷豆包(65)	滷白菜(25)	滷海帶片(25)
	杏鮑菇 滷包 青蔥	滷包 豆干	豆包 滷包 青蔥	大白菜 蝦米 乾香菇 蒜仁	滷包 海帶片
副 菜	炸中式香腸(95)	筍干燒豆輪(75)	南瓜燒肉末(75)	什錦咖哩(35)	彩椒炒豆芽(25)
	中式香腸	筍干 豆輪 青蔥	南瓜 豬絞肉 蒜仁 青蔥	馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米筍 洋葱 咖哩	彩椒 豆芽菜 青椒 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	香菇油豆腐(75)	蟹味棒炒蛋(50)	毛豆四色(35)	菜脯炒蛋(50)	麻婆豆腐(75)
	乾香菇 油豆腐 青蔥 蒜仁	蟹味棒 雞蛋 蒜仁 青蔥	毛豆 豆薯 紅蘿蔔 豆乾 蒜仁	菜脯 雞蛋 蒜仁 青蔥	板豆腐 豬絞肉 青蔥 蒜仁
烩飯 炒飯 麵類	羊肉燴飯(620)	什錦米苔苜湯(620)	蕃茄雞肉燴飯(620)	蘑菇肉丁燴飯(620)	肉豆蛋炒飯(620)
	羊肉 油菜 蒜仁	米苔苜 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	雞胸肉片 蕃茄 高麗菜 洋葱 青蔥 蒜仁 蕃茄醬	豬肉丁 蘑菇罐 洋葱 高麗菜 杏鮑菇 紅蘿蔔 青豆仁 蒜仁	小肉豆 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸米血(75)		炸龍鳳腿(150)	沙茶百頁(90)	炸薯條(110)
	米血		龍鳳腿	百頁豆腐 青蔥 沙茶醬	薯條
					季時蔬菜(25)
湯	魚丸湯(25)	蕃茄豆腐湯(25)	高麗蛋花湯(25)	薏仁湯(100)	絲瓜黑輪湯(25)
	魚丸 芹菜	嫩豆腐 蕃茄 青蔥	雞蛋 高麗菜 青蔥	砂糖 薏仁	黑輪 絲瓜 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閻

衛生組 裴許芳偉

學生事務處 高振新

馬公高中 校長 石仲新

馬公高中 114 年 6 月 23 日~27 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	6/23(一)	6/24(二)	6/25(三)	6/26(四)	6/27(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)	蔞油里肌肉片(300)	海帶燒五花(300)	芋香排骨(300)	裹粉豬排(300)	風味燉肉(300)
	里肌肉片 蔞油 青蔥 蒜仁	海帶結 五花肉片 老薑 青蔥	芋頭 小排骨 老薑 青蔥	豬排	豬肉丁 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥
	油雞翅(300)	茄汁雞丁(300)	蠔油雞腿(300)	麻油雞(300)	洋葱雞丁(300)
	雞翅 油包 老薑 青蔥	光雞丁 蕃茄 蕃茄醬 青蔥 蒜仁	棒棒腿 蠔油 青蔥 蒜仁	光雞丁 老薑 麻油	洋葱 光雞丁 青蔥 蒜仁
副菜 (2選1)	炸貢丸(80)	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
	滷木耳(25)	滷花生(100)	滷筍干(25)	滷豆竹輪(70)	蒸龍鳳腿(150)
	木耳 油包	花生 老薑 油包	滷包 筍干 蒜仁	豆竹輪 油包 青蔥	龍鳳腿
副菜	絲瓜魚板(35)	芹菜炒豆干(75)	玉米豆腐(35)	炒木須肉(75)	蠔油芥蘭(25)
	絲瓜 魚板 蒜仁 嫩薑絲	西洋芹 豆干 蒜仁	玉米粒 板豆腐 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	桶筍絲 豬肉絲 木耳 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	高麗粉絲(35)	香菇肉燥(75)	青蔥炒蛋(50)	洋葱炒甜不辣(35)	鯖魚玉米(35)
	高麗菜 冬粉 蒜仁 青蔥 紅蘿蔔	乾香菇 豬絞肉 蒜仁	雞蛋 蒜仁 青蔥	洋葱 甜不辣 蒜仁 青蔥	鯖魚罐 玉米粒 青豆仁 蒜仁
	洋蔥肉丁燴飯(620)	麵疙瘩(620)	沙茶雞肉燴飯(620)	鹹粥(620)	肉絲蛋炒飯(620)
	豬肉丁 洋蔥 杏鮑菇 紅蘿蔔 青豆仁 蒜仁 青蔥	麵疙瘩 豬肉片 魚丸 蝦米 高麗菜 紅蘿蔔 蒜仁	雞胸肉片 紅蘿蔔 金針菇 青江菜 青蔥 蒜仁 沙茶醬	高麗菜 豬肉絲 蝦米 乾香菇 油蔥酥 芹菜	豬肉絲 雞蛋 毛豆 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	炸貢丸(80)		炸山藥捲(120)	炸花枝丸(80)	炸鯖魚(150)
	貢丸		山藥捲	花枝丸	鯖魚
					季時蔬菜(25)
湯	金菇魚丸湯(25)	冬瓜湯(25)	綠豆薏仁湯(100)	豆薯貢丸湯(25)	豆腐蛋花湯(25)
	金針菇 魚丸 青蔥	冬瓜 龍骨 嫩薑絲	砂糖 薏仁 綠豆	貢丸 豆薯 青蔥	嫩豆腐 雞蛋 青蔥
			季時水果(60)		
水果					

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閻

0605
1100

衛生組長許芳偉

0605

學生事務處高振折
主任高振折

國立馬公高級中學石仲哲
校長石仲哲

0606

野外菇類及植物不隨意採摘及食用

「108 年曾發生民眾於路邊採摘野菇食用後死亡，食餘檢體經檢驗為綠褶菇。」近年來食藥署常接獲民眾誤食綠褶菇的案例，大多是民眾到野外遊玩時，隨意摘採野外植物食用所致，根據食藥署歷年的統計資料顯示，民眾最常誤食的菇類和植物，就是「綠褶菇」和「姑婆芋」！

綠褶菇全株有毒不可食用，其外型 and 可食用的雞肉絲菇相似，綠褶菇生長範圍分布在低海拔闊葉樹林草地或農地，普遍出現在平原地區，因菌褶於成熟時會逐漸轉為黃綠色，因此而得名。若民眾誤食，則會有噁心、嘔吐、腹痛和血便等症狀。

姑婆芋也是全株有毒不可食用，其植株外型和可食用的芋頭相似，廣泛分布在臺灣山林及田野間，葉面光滑，水珠無法凝結，兩者在野外有時不容易分辨。若民眾誤食，則會出現喉嚨痛、吞嚥困難和胃部灼痛等症狀。106 年曾發生民眾於自家後院採摘芋頭梗食用，疑似不慎採摘到姑婆芋，食用後喉嚨腫痛，立即送醫治療事件。

由於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，臺灣每年幾乎都會發生民眾採食野菇、姑婆芋或不明植物食用，而引起天然毒食品中毒的案例。食藥署呼籲，民眾切勿採摘來路不明的菇類或植物食用，別為了享野味，忽略了不明菇類和植物的風險。在野外一定要秉持「不隨意採摘及食用」的原則，萬一發生因食用不明菇類或植物出現症狀時，應儘速就醫並保留食餘檢體，以利正確診斷與治療。

想要更加了解預防食品中毒相關知識嗎？食藥署於署網已設置「防治食品中毒專區」（<http://www.fda.gov-.tw/TC/site.aspx?sid=1816>），歡迎大家上網了解預防食品中毒相關資料。