

馬公高中 114 年 9 月 15 日~19 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	9/15(一)	9/16(二)	9/17(三)	9/18(四)	9/19(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)
主菜 (2選1)	沙茶肉丁(300)	風味五花肉(300)	炸胡椒豬排(300)	馬鈴薯排骨(300)	宮保肉絲(300)
	豬肉丁 青蔥 沙茶醬	五花肉片 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	胡椒豬排	馬鈴薯 小排骨 老薑 青蔥	豬肉絲 花椒粒 乾辣椒 花生米 蒜仁 青蔥
副菜 (2選1)	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)	炸三角薯餅(110)	炸雞柳條(120)
	豆包	干貝酥	黑輪條	三角薯餅	雞柳條
	紅燒獅子頭(75)	魚香茄子(35)	滷油豆腐(90)	滷魚丸(60)	滷麵腸(75)
副菜	獅子頭 紅蘿蔔 洋蔥 蒜仁 青蔥	茄子 豬絞肉 蒜仁 青蔥	滷包 油豆腐	魚丸 青蔥 滷包	滷包 麵腸
	鮑瓜炒鮑菇(25)	洋蔥炒肉絲(75)	蝦皮炒高麗菜(35)	沙茶芥藍(25)	仁仁燒海結(25)
副菜	鮑瓜 杏鮑菇 蒜仁	洋蔥 豬肉絲 青蔥 蒜仁	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	醬瓜肉燥(75)	紅燒豆輪(75)	豆薯炒蛋(50)	豆干炒肉絲(75)	芹菜炒香腸(75)
	碎醬瓜 豬絞肉 蒜仁	豆輪 青蔥	豆薯 雞蛋 蒜仁 青蔥	豬肉絲 豆干 蒜仁 青蔥	香腸 芹菜 蒜仁
烩飯 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)		炸三角薯餅(110)	炸雞柳條(120)
	豆包	干貝酥		三角薯餅	雞柳條
湯	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

營養師 陳永閻
0902
1000

組長

衛生 許芳偉
組長

主任

學生事務處 高振哲
主任

校長

國立馬公高級中學
校長 石仲哲
0902

馬公高中 114 年 9 月 22 日~26 日午餐菜單(熱量·單位: Kcal)

日期	9/22(一)	9/23(二)	9/24(三)	9/25(四)	9/26(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)
主菜 (2選1)	洋蔥里肌肉(300)	海帶燒肉絲(300)	蘿蔔焗排骨(300)	梅干焗肉(300)	風味肉條(300)
	洋蔥 里肌肉片 青蔥 蒜仁	海帶絲 豬肉絲 老薑 青蔥	白蘿蔔 小排骨 老薑 青蔥	梅干菜 豬肉丁	豬肉條 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥
副菜 (2選1)	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 洋蔥 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
副菜	滷香鮑菇(25)	沙茶干絲(60)	滷豆包(65)	滷白菜(25)	滷海帶片(25)
	杏鮑菇 滷包 青蔥	沙茶醬 干絲 青蔥	豆包 滷包 青蔥	大白菜 蝦米 乾香菇 蒜仁	滷包 海帶片
副菜	筍干燒豆輪(75)	炸中式香腸(95)	南瓜燒肉末(75)	什錦咖哩(35)	彩椒炒豆芽(25)
	筍干 豆輪 青蔥	中式香腸	南瓜 豬絞肉 蒜仁 青蔥	馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米筍 洋蔥 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	蟹味棒炒蛋(50)	毛豆四色(35)	小黃瓜炒培根(75)	菜脯炒蛋(50)	麻婆豆腐(75)
	蟹味棒 雞蛋 蒜仁 青蔥	毛豆 豆薯 紅蘿蔔 豆乾 蒜仁	培根 小黃瓜 蒜仁	菜脯 雞蛋 蒜仁 青蔥	板豆腐 豬絞肉 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	羊肉燴飯(620)	什錦米苔苜湯(620)	蕃茄雞肉燴飯(620)	磨菇肉丁燴飯(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 洋蔥 青蔥 蒜仁 蕃茄醬	豬肉丁 磨菇罐 洋蔥 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
湯	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
湯	蔥仁湯(100)	蕃茄豆腐湯(25)	高麗蛋花湯(25)	魚丸湯(25)	絲瓜黑輪湯(25)
	砂糖 蔥仁	嫩豆腐 蕃茄 青蔥	雞蛋 高麗菜 青蔥	魚丸 芹菜	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 許芳偉

衛生事務處 高振哲 主任

馬公高級中學 石仲哲 校長

買到染色紫米？是溶出花青素啦！

健康飲食當道，富含營養的紫米、黑米等五穀雜糧廣受民眾喜愛，但有人發現，買回家的紫米以清水沖泡後，洗米水呈現紫紅色至深色，懷疑是否買到人工染色的產品。食藥署說明，紫米、黑米、黑芝麻是富含花青素的食物，因花青素是水溶性色素，清洗時易溶出而呈現淺深不一的紫紅色，這是正常的現象。

目前在自然界的花青素約有 20 多種，顏色會因環境的酸鹼值而有所改變，酸性環境下呈現紅色，鹼性環境下為藍色。花青素具有良好的抗氧化能力，常見於呈紫色或黑色的天然食物，如：紫色茄子、紫甘藍、紫地瓜、黑醋栗、藍莓等紫色蔬果，草莓及蘋果等紅色蔬果，黑色食物如黑豆、黑金剛花生、黑枸杞或黑木耳，蝶豆花飲品的紫色也是由花青素而來。

花青素為准用之天然食用色素，由深色可食植物及果實取得，而天然食用色素中也有許多色素主成分為花青素，如藍莓色素、洛神花色素、草莓色素、桑椹色素及藍果（蒴藿）色素等，有許多廠商也開始用天然食用色素取代人工著色劑，添加於糖果及飲料等產品中。

由於人工合成著色劑的品項繁多，且食品使用的原料本身含有或另外添加天然色素的情形，食藥署已積極研發食品中著色劑新興檢驗方法，將原本只能鑑別 8 種人工著色劑的檢驗方法，提升至同時鑑別 50 種天然與人工著色劑。民眾可至食藥署網站（<http://www.fda.gov-.tw>）首頁>業務專區>研究檢驗>建議檢驗方法查詢相關檢驗方法。