

馬公高中 114 年 9 月 29 日~10 月 3 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	9/29(一)	9/30(二)	10/1(三)	10/2(四)	10/3(五)
主食	9/28 孔子誕辰紀念日 補假	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
		白米	白米	白米	白米
		糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)
主菜 (2選1)		裹粉豬排(300)	芋香排骨(300)	油豆腐焢肉(300)	海帶燒五花(300)
		豬排	芋頭 小排骨 老薑 青蔥	油豆腐 豬肉丁 蒜仁 青蔥	海帶結 五花肉片 老薑 青蔥
		茄汁雞丁(300)	蠔油雞腿(300)	麻油雞(300)	洋葱雞丁(300)
副菜 (2選1)		炸鮮枝捲(120)	炸小熱狗(120)	炸花枝丸(80)	炸鯖魚(150)
		鮮枝捲	小熱狗	花枝丸	鯖魚
		滷花生(100)	滷筍干(25)	滷豆竹輪(70)	蒸龍鳳腿(150)
副菜		花生 老薑 滷包	滷包 筍干 蒜仁	豆竹輪 滷包 青蔥	龍鳳腿
		芹菜炒豆干(75)	玉米豆腐(35)	沙茶油菜(25)	炒木須肉(75)
		西洋芹 豆干 蒜仁	玉米粒 板豆腐 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	油菜 蒜仁 沙茶醬	桶筍絲 豬肉絲 木耳 紅蘿蔔 蒜仁
副菜		季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
		香菇肉燥(75)	青蔥炒蛋(50)	洋葱炒甜不辣(35)	鯖魚玉米(35)
		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
燴飯 炒飯 麵類		麵疙瘩(620)	沙茶雞肉燴飯(620)	鹹粥(620)	肉絲蛋炒飯(620)
		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
			炸小熱狗(120)	炸花枝丸(80)	炸鯖魚(150)
湯		冬瓜湯(25)	綠豆薏仁湯(100)	豆薯貢丸湯(25)	豆腐蛋花湯(25)
		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
	水果		季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閻

0117
1020

衛生許芳偉

0917

學生事務處 高振哲
主任 10317

國立馬公高級中學 石仲哲
校長 0910

馬公高中 114 年 10 月 6 日~10 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	10/6(一)	10/7(二)	10/8(三)	10/9(四)	10/10(五)
	中秋節放假	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	雙十節放假
主食		白米	白米	白米	
		糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	
主菜 (2選1)		醬瓜焢肉(300)	蘑菇里肌肉片(300)	花生排骨(300)	
		花瓜 豬肉丁 老薑 青蔥	蘑菇罐 里肌肉片 青蔥 蒜仁	花生 小排骨 老薑 青蔥	
		黑椒雞腿(300)	鹽酥雞(300)	洋葱雞翅(300)	
		黑胡椒 棒棒腿 洋葱 蒜仁	光雞丁 五香粉 青蔥 蒜仁	洋葱 雞翅 青蔥 蒜仁	
副菜 (2選1)		炸山藥捲(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	
		山藥捲	獅子頭	肉魚	
		滷香菇(25)	滷蘿蔔(25)	滷海帶結(25)	
		滷包 生香菇 青蔥	滷包 蘿蔔 老薑	滷包 海帶結 老薑	
副菜		洋葱燒麵筋(75)	大黃瓜魚丸(35)	豆皮炒芽菜(75)	
		洋葱 麵筋泡 紅蘿蔔 青蔥	大黃瓜 魚丸 青蔥 蒜仁	豆包 豆芽菜 青蔥 蒜仁	
副菜		季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	
副菜		豆薯炒肉絲(75)	鮑菇炒蛋(50)	小黃瓜炒肉片(75)	
		豆薯 豬肉絲 蒜仁	杏鮑菇 紅蘿蔔 毛豆 青蔥	小黃瓜 豬肉片 蒜仁	
燴飯 炒飯 麵類		秀菇肉片燴飯(620)	什錦炒油麵(620)	培根蛋炒飯(620)	
		豬肉片 秀珍菇 筍絲 高麗菜 洋葱 木耳 青蔥 蒜仁	油麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	培根 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁	
		炸山藥捲(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	
		山藥捲	獅子頭	肉魚	
				季時蔬菜(25)	
湯		貢丸湯(25)	紅棗紅豆湯(100)	紫菜黑輪湯(25)	
		貢丸 芹菜	紅豆 紅棗 砂糖	紫菜 黑輪 青蔥	
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師 陳永閔

0911
1020

衛生組 許芳偉

0917

學生事務處 高振新

主任 0917

馬公高級中學 石仲哲

校長 0910

中秋烤肉衛生細節要注意

中秋佳節是傳統全家團聚的日子，除了賞月、吃月餅，更少不了烤肉或是闔家聚餐，秋天季節交替，溫暖潮濕的環境最適合微生物生長，若食材保存或烹調不當，就很可能導致食品中毒。食藥署替大家「抓漏」，列出 3 個最容易讓民眾忽略的小地方：

- (1)海鮮這樣煮最安心：海鮮、貝類等水產品可能留存有水域中自然存在的腸炎弧菌或諾羅病毒等，若未煮熟就食用，就有可能造成食品中毒，引起發燒、噁心、嘔吐及腹瀉等症狀。另腸炎弧菌在攝氏 10°C 以下不容易生長甚至死亡，所以用冷藏方式可抑制其繁殖，再加上腸炎弧菌和諾羅病毒都不耐熱，民眾可先將生鮮魚貝類用自來水洗乾淨充分加熱煮熟就可以降低中毒的風險。至於烹烤貝類產品時，殼開並不表示裡面已經完全煮熟，務必要再多烤一會兒再吃，別因貪圖生鮮口感而忽略中毒風險喔！
- (2)避免交叉污染這樣做：生肉裡可能帶有沙門氏桿菌和病原性大腸桿菌等，必須充分烤熟後才會被消滅，因此民眾在購買肉品時，生食與熟食要分開放，不要互相堆疊，特別是裝過生肉片的盤子不可再裝烤好的肉片或食材，用於生食與熟食的刀子、筷子、烤肉夾等用具，都要確實分開使用，才能避免交叉污染。
- (3)料理儘快吃光光：準備食材時，可以先評估現場的用餐人數，適量烹煮，以避免食材浪費，若仍有剩餘，則務必裝在乾淨的容器內，避免餐點遭受污染，並儘快放進冰箱冷藏。但要注意的是，雖然存放冰箱細菌不易滋長，但無法達到殺菌的效果，所以還是要儘快食用完畢。

中秋烤肉歡聚不忘防疫！食藥署提醒，在您享用美食之前，先把雙手清洗乾淨再拿取食物，才不會把細菌、病毒都吞下肚，負責烤肉掌廚者，最好戴上口罩、手套，避免口沫污染食品，也不要裝過生食的碗盤盛裝熟食喔！