

馬公高中 114 年 10 月 13 日~17 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	10/13(一)	10/14(二)	10/15(三)	10/16(四)	10/17(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)	清燉排骨(300)	花生肉絲(300)	沙茶里肌肉片(300)	筍干五花(300)	風味燉肉(300)
	小排骨 老薑 青蔥	花生 豬肉絲 老薑 青蔥	里肌肉片 沙茶醬 青蔥	五花肉片 筍干 蒜仁 青蔥	豬肉丁 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥
	京醬燒雞(300)	炸花枝排(300)	鹹水雞腿(300)	迷迭香雞丁(300)	冬菜燒雞翅(300)
	光雞丁 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	花枝排	棒棒腿 老薑 青蔥	光雞丁 迷迭香 百里香 老薑 青蔥	雞翅 冬菜 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)	炸柳葉魚(120)
	麵腸	豆竹輪	生香菇	蚵捲	裹粉柳葉魚
	沙茶甜不辣(95)	滷素雞(75)	滷蛋(75)	滷豆干(60)	滷貢丸(75)
	甜不辣 沙茶醬 青蔥	滷包 素雞	雞蛋 滷包	滷包 豆干	滷包 貢丸
副菜	洋蔥炒魷魚(75)	南瓜炒玉筍(35)	榨菜甜不辣(35)	蠔油芥蘭(25)	沙茶油豆腐(75)
	洋蔥 魷魚罐 紅蘿蔔 木耳 蒜仁	南瓜 玉米筍 青蔥 蒜仁	榨菜 甜不辣 蒜仁 青蔥	芥蘭菜 蒜仁	油豆腐 沙茶醬 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	蕃茄炒蛋(50)	香菇肉絲(75)	玉米炒肉末(75)	豆竹輪肉片(75)	蝦皮蒸蛋(50)
	蕃茄 雞蛋 蒜仁 青蔥	生香菇 豬肉絲 青蔥 蒜仁	玉米粒 豬絞肉 蒜仁 青蔥	豆竹輪 豬肉片 蒜仁 青蔥	雞蛋 蝦皮 高湯
	香菇肉絲燴飯(620)	咖哩肉末炒飯(620)	乾麵(620)	雞肉蛋菇粥(620)	金沙肉片蛋炒飯(620)
	豬肉絲 乾香菇 黃豆芽 紅蘿蔔 青豆仁 大白菜 蒜仁	豬絞肉 四季豆 紅蘿蔔 玉米粒 洋蔥 青蔥 咖哩醬 蒜仁	拉麵 高麗菜 紅蘿蔔 豆芽菜 韭菜 豬肉絲 蒜仁 青蔥	雞胸肉片 雞蛋 金針菇 乾香菇 杏鮑菇 綠花椰菜 青蔥 蒜仁	豬肉片 雞蛋 鹹蛋黃 青椒 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	炸麵腸(80)	炸豆竹輪(80)	炸香菇(35)	炸蚵捲(120)	炸柳葉魚(120)
	麵腸	豆竹輪	生香菇	蚵捲	裹粉柳葉魚
		季時蔬菜(25)			季時蔬菜(25)
湯	絲瓜貢丸湯(25)	帶芽蛋花湯(25)	蔬菜豆腐湯(25)	紫菜魚丸湯(25)	玉米黑輪湯(25)
	絲瓜 貢丸 青蔥	乾海帶芽 雞蛋 青蔥	高麗菜 洋蔥 嫩豆腐 青蔥	紫菜 魚丸 青蔥	玉米 黑輪 青蔥
			季時水果(60)		
水果					

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閏

衛生員許芳偉

學生事務處高振哲

總務處石仲新

馬公高中 114 年 10 月 20 日~24 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	10/20(一)	10/21(二)	10/22(三)	10/23(四)	10/24(五)
主 食	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	補假
	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)	腐乳肉絲(300)	沙茶五花(300)	洋葱排骨(300)	梅干肉片(300)	
	豬肉絲 豆腐乳 青蔥 蒜仁	五花肉片 沙茶醬 青蔥	洋葱 小排骨 青蔥 蒜仁	梅干菜 豬肉片 青蔥	
	磨菇雞丁(300)	芋香雞丁(300)	風味雞腿(300)	菜脯燒雞(300)	
	磨菇雞 光雞丁 青蔥 蒜仁	芋頭 光雞丁 青蔥 蠔油	棒棒腿 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	菜脯 光雞丁 蒜仁 青蔥	
副 菜 (2 選 1)	炸麥克雞塊(120)	炸豆干(60)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	
	麥克雞塊	豆干	芋丸	秋刀魚	
	滷車輪(75)	滷冬瓜(25)	滷百頁豆腐(90)	滷甜不辣(95)	
	麵輪 滷包	滷包 冬瓜 老薑	滷包 百頁豆腐	滷包 甜不辣	
副 菜	毛豆雞丁(35)	韭菜炒肉片(35)	彩椒肉片	包白肉絲	
	毛豆 雞胸丁 洋葱 青蔥 蒜仁	韭菜 豬肉片 蒜仁 青蔥	彩椒 豬肉片 青椒 蒜仁	大白菜 冬粉 豬肉絲 青蔥 蒜仁	
	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	
副 菜	三色炒蛋(50)	豆竹輪肉絲(75)	魚板炒蛋(50)	蔥燒豆腐(75)	
	冷凍三色菜 雞蛋 蒜仁 青蔥	豬肉絲 豆竹輪 蒜仁 青蔥	雞蛋 魚板 青蔥 蒜仁	板豆腐 青蔥 蒜仁	
	熱狗蛋炒飯(620)	滑蛋貢丸燴飯(620)	肉燥乾麵(620)	芋頭鹹粥(620)	
	熱狗 豬絞肉 雞蛋 毛豆 高麗菜 洋葱 青蔥 蒜仁	雞蛋 貢丸 金針菇 紅蘿蔔 木耳 茼蒿 青蔥 蒜仁	油麵 豬絞肉 高麗菜 豆干 鵝蛋 油蔥酥 蒜仁 青蔥	芋頭 高麗菜 豬肉絲 蝦米 紅蘿蔔 油蔥酥	
炒飯 麵類	炸麥克雞塊(120)	炸豆干(60)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	
	麥克雞塊	豆干	芋丸	秋刀魚	
	季時蔬菜(25)				
湯	高麗魚丸湯(25)	白菜蛋花湯(25)	紅豆薏仁湯(100)	玉米蘿蔔湯(25)	
	魚丸 高麗菜 青蔥	大白菜 雞蛋 青蔥	砂糖 薏仁 紅豆	玉米 白蘿蔔 青蔥	
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永開

衛生許芳偉

學生事務處高振哲

秘書長石仲哲

微波食品怎麼吃才對？

微波食品方便又美味，但微波食品的包裝容器可以直接微波加熱嗎？我們又該如何正確地微波加熱食品呢？食品藥物管理署（下稱食藥署）特地邀請國立中興大學食品暨應用生物科技學系周志輝教授，為大家分享微波食品加熱的訣竅。

周志輝教授建議，一般便利商店的微波鮮食，通常已選用耐熱容器，不必太過擔憂，至於其他微波食品與塑膠容器，加熱前應注意標示資訊，可參考容器底部或外包裝標示的耐熱溫度、微波符號及材質標示等，確認可否微波，並依材質特性正確使用，避免過度加熱而超過塑膠材質的耐熱溫度。

一般來說，可微波塑膠容器多以 PP（聚丙烯，三角形的塑膠材質回收辨識碼會註記為 5 號）材質製作，PP 與其他塑膠材質相比耐熱性較好，適合在微波加熱時使用，其他如 1 號 PE、3 號 PVC、4 號 LDPE 等塑膠則通常耐熱溫度會比較低一些。而同樣名稱有「膠」的矽膠容器，耐熱溫度遠高於塑膠，一般來說，作為微波容器是安全的。

微波爐加熱原理是利用微波使水分子振動產熱，水的最高溫度為 100°C。因此微波塑膠容器耐熱溫度建議需達 100°C 以上，食藥署提醒，加熱後容器若有變形，表示塑膠結構已產生變化異常，應避免繼續使用。

「大家常誤會微波爐很危險，其實微波爐是封閉的，把微波隔絕在裡面不會跑出來，是很安全的。」周志輝教授說明，微波容器可以是玻璃、陶瓷或可耐熱塑膠，但不能使用帶有金屬的容器，否則在微波時會產生火花；其次是微波時建議加蓋，因微波加熱時食物容易噴濺在爐壁，累積髒污形成衛生問題，加蓋使用的蓋子也必須是可微波的材質。此外，也要避免將水微波加熱過久，也不要裝太滿，因水微波後在杯碗中看似平靜，但取出時可能會突然沸騰，這樣現象稱為「突沸」，容易使人燙傷，建議加熱前可先稍微攪拌，或者在杯中放入木製攪拌棒等。

此外，食藥署提醒為了避免加熱產生的水蒸氣導致容器爆開，建議可以在容器包材上預留讓水蒸氣逸散的孔隙或小洞。