

馬公高中 114 年 10 月 27 日~31 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	10/27(一)	10/28(二)	10/29(三)	10/30(四)	10/31(五)
	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
主食	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	白米	白米	白米	白米
	糙米	糙米	糙米	糙米	糙米
主菜 (2選1)	香菇燉排骨(300)	豆鼓五花(300)	蔥爆肉丁(300)	洋蔥肉絲(300)	腐乳肉片(300)
	小排骨 乾香菇 青蔥 蒜仁	豆鼓 五花肉片 老薑 青蔥	豬肉丁 青蔥 蒜仁	洋蔥 豬肉絲 青蔥 蒜仁	豬肉片 豆腐乳 青蔥 蒜仁
	冬瓜雞丁(300)	鹹水雞翅(300)	鮑菇雞丁(300)	筍干雞腿(300)	糖醋雞丁(300)
	光雞丁 冬瓜 青蔥 蒜仁	雞翅 老薑 青蔥	杏鮑菇 光雞丁 蒜仁 青蔥	棒棒腿 筍干 蒜仁 青蔥	光雞丁 洋蔥 彩椒 蒜仁 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)
	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
副菜	蠔油海根(25)	蝦米炒豆干(35)	咖哩四色(75)	豆竹輪肉燥(75)	銀芽三絲(75)
	蠔油 海帶根 蒜仁	蝦米 豆干 蒜仁 青蔥	咖哩 豬肉片 紅蘿蔔 馬鈴薯 青蔥	豬絞肉 豆竹輪 蒜仁 青蔥	豆芽菜 紅蘿蔔 豬肉絲 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	培根炒蛋(50)	花生燒麵筋(75)	榨菜炒蛋(50)	蕃茄豆腐(75)	海芽蒸蛋(50)
	培根 雞蛋 蒜仁 青蔥	花生 麵筋泡 紅蘿蔔 青蔥	榨菜 雞蛋 蒜仁 青蔥	板豆腐 蕃茄 青蔥 蒜仁	雞蛋 乾海帶芽 高湯 老薑末
增飯 炒飯 麵類	香菇鮑魚粥(620)	滑蛋雙菇燴飯(620)	炒什錦米苔目(620)	羊肉燴飯(620)	三色蛋炒飯(620)
	乾香菇 鮑魚罐 豬肉絲 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋蔥 油蔥酥	雞蛋 豬肉絲 鮑魚菇 金針菇 紅蘿蔔 青江菜 青蔥 蒜仁	米苔目 魚丸 高麗菜 紅蘿蔔 魚板 豬肉絲 蒜仁 青蔥	羊肉 油菜 蒜仁	豬肉片 雞蛋 紅蘿蔔 玉米粒 四季豆 高麗菜 青蔥 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	金菇貢丸湯(25)	蕃茄蛋花湯(25)	紅棗綠豆湯(100)	絲瓜湯(25)	豆薯黑輪湯(25)
	金針菇 貢丸 青蔥	蕃茄 雞蛋 青蔥	綠豆 紅棗 砂糖	絲瓜 嫩薑絲	豆薯 黑輪條 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閔

衛生許芳偉

學生事務處高振哲

學生事務處高振哲

10/31
1630

10/31

10/31

馬公高中 114 年 11 月 3 日~7 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	11/3(一)	11/4(二)	11/5(三)	11/6(四)	11/7(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)	豆鼓排骨(300)	迷迭香五花(300)	磨菇肉丁(300)	花生肉燥(200)	京醬肉片(300)
	豆鼓 小排骨 老薑 青蔥	五花肉片 迷迭香 百里香 老薑 青蔥	磨菇罐 豬肉丁 青蔥 蒜仁	豬絞肉 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	豬肉片 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥
	腐乳雞丁(300)	蠔油雞翅(300)	蔴油雞丁(300)	洋葱雞腿(300)	醬瓜燒雞(300)
	光雞丁 豆腐乳 青蔥 蒜仁	雞翅 蠔油 青蔥 蒜仁	光雞丁 蔴油 青蔥 老薑	洋葱 棒棒腿 青蔥 蒜仁	光雞丁 花瓜罐 青蔥 蒜仁
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)	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	韭菜炒豆干(35)	大黃瓜肉片(75)	芋香四色(35)	芹菜炒肉絲(75)	沙茶芥藍(25)
	韭菜 豆干 蒜仁 青蔥	大黃瓜 豬肉片 蒜仁 青蔥	芋頭 紅蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥	西洋芹 紅蘿蔔 豬肉絲 蒜仁	芥藍菜 蒜仁 沙茶醬
	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	肉末炒蛋(50)	扁魚洋葱(35)	枸杞蒸蛋(50)	蘿蔔炒黑輪(35)	三色豆腐(75)
	雞蛋 豬絞肉 青蔥 蒜仁	扁魚 洋葱 紅蘿蔔 木耳 蒜仁	雞蛋 枸杞 高湯 老薑末	白蘿蔔 黑輪 蒜仁 青蔥	板豆腐 毛豆 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁
	土魷魚燴飯(620)	臘味高麗炒飯(620)	哨子麵(620)	香菇肉羹燴飯(620)	香腸蛋炒飯(620)
	土魷魚 扁魚 大白菜 紅蘿蔔 桶筍絲 蒜仁 青蔥	臘腸 雞蛋 豬肉片 高麗菜 洋葱 青蔥 蒜仁	拉麵 豬絞肉 洋葱 木耳 雞蛋 牛蒡 青蔥	豬肉羹 乾香菇 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	香腸 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類		炸玉米餅(100)	炸龍鳳腿(150)	沙茶百頁(90)	炸薯條(110)
		玉米餅	龍鳳腿	百頁豆腐 青蔥 沙茶醬	薯條
		季時蔬菜(25)			季時蔬菜(25)
湯	白菜豆腐湯(25)	黑輪湯(25)	冬瓜魚丸湯(25)	玉米蛋花湯(25)	高麗貢丸湯(25)
	大白菜 豆腐 青蔥	黑輪 片菜末 青蔥	冬瓜 魚丸 青蔥	雞蛋 玉米粒 青蔥	貢丸 高麗菜 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閻

衛生員許芳偉

學生事務處主任高振哲

學生事務處主任高振哲

愛玉、仙草Q彈有撇步

在炎熱的酷暑季節，喝一碗清涼的愛玉冰、仙草凍真是消暑聖品，但要如何挑選安心的食品？在家製作冰品時又要注意什麼呢？食品藥物管理署（下稱食藥署）特地邀請輔仁大學食品科學系高彩華教授，為大家分享消暑訣竅。

「購買愛玉、仙草時，建議要選購有完整包裝標示的產品，才能清楚掌握來源、成分等資訊。」高彩華教授提醒，民眾在傳統市場攤販購買時，可觀察衛生環境是否有良好的遮蔽覆蓋？有無冰箱或冰桶保鮮？如果鄰近的攤販旁擺放著生鮮產品，交叉污染的機會較高，最好不要買。而購買時以能當次吃完的小份量為主，若需冷藏不要超過2天，冷藏時也要密封加蓋並置放於最上層，以免被其他食材污染。

許多仙草、愛玉產品有多種不同口感，主要是製作時用了不同的食用膠體。通常製作仙草凍時，會先熬煮把膠質溶出並濃縮，再加入澱粉幫助成型，形成軟嫩凍狀，若改添加洋菜粉，則口感會較為硬脆。

傳統愛玉則是將愛玉瘦果（俗稱愛玉籽）在水中搓揉，釋放出高甲氧基果膠與酵素，再被酵素分解為低甲氧基果膠，果膠再與水中的雙價陽離子（如鈣離子）交聯反應後，形成的凍狀膠體就是愛玉。在製作時，破壞果膠的酵素也會被釋放，因此放置一段時間後，愛玉膠體會被酵素破壞而解離出水，又稱為離水現象。

若要維持愛玉質地穩定，製作時可使用洋菜、吉利丁等可食用的植物膠，維持形狀、減少離水，口感更軟嫩、Q彈。食藥署提醒，民眾在享受愛玉、仙草時，最好先選擇獲得餐飲衛生管理分級評核認可的店家；並注意食品包裝與標示的完整性、商家環境清潔度等細節。

以愛玉籽自製愛玉時，建議使用煮沸放涼後的自來水製作，避免使用RO逆滲透的水，以免缺少雙價陽離子導致無法愛玉凝結，至於搓洗愛玉時要注意手部清潔，動作也要輕柔，避免瘦果中分解果膠的酵素滲出作用，讓愛玉提早離水或無法成型。