

馬公高中 114 年 11 月 24 日~28 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	11/24(一)	11/25(二)	11/26(三)	11/27(四)	11/28(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)	香菇燉肉(300)	油豆腐肉片(300)	沙茶肉絲(300)	筍干蹄膀(300)	冬瓜排骨(300)
	乾香菇 豬肉丁 老薑 青蔥	油豆腐 豬肉片 蒜仁 青蔥	豬肉絲 青蔥 沙茶醬	筍干 蹄膀 老薑 青蔥	冬瓜 小排骨 老薑 青蔥
	黑椒雞丁(300)	茄汁雞翅(300)	梅干雞丁(300)	滷雞腿(300)	炸豪大香腸(300)
	黑胡椒 光雞丁 洋蔥 蒜仁	雞翅 蕃茄 蕃茄醬 青蔥 蒜仁	梅干菜 光雞丁	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥	豪大香腸
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	炒合菜(35)	鮑瓜炒肉絲(75)	豆薯炒肉片(75)	小黃瓜魚板(35)	炒花椰菜(25)
	木耳 大白菜 豬肉絲 蒜仁	鮑瓜 豬肉絲 蒜仁	豆薯 豬肉片 蒜仁	小黃瓜 魚板 青蔥 蒜仁	花椰菜 蒜仁 紅蘿蔔
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	豆干肉燥(75)	紅蘿蔔炒蛋(50)	咖哩豆腐(75)	洋蔥炒蛋(50)	螞蟥上樹(75)
	豬絞肉 豆干 蒜仁 青蔥	紅蘿蔔 雞蛋 蒜仁 青蔥	咖哩 板豆腐 青蔥	洋蔥 雞蛋 蒜仁 青蔥	冬粉 豬絞肉 蒜仁 青蔥
	蕃茄肉片燴飯(620)	炒麵(620)	鮪魚炒飯(620)	菇菇雞肉燴飯(620)	絲瓜肉絲燴飯(620)
	豬肉片 蕃茄 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁 蕃茄醬	拉麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 蒜仁 青蔥	鮪魚罐 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁	雞胸肉片 金針菇 乾香菇 杏鮑菇 洋蔥 綠花椰菜 青蔥 蒜仁	豬肉絲 絲瓜 乾香菇 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁
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)		
湯	貢丸豆腐湯(25)	帶芽黑輪湯(25)	蛋花湯(25)	茉莉綠茶(60)	玉米魚丸湯(25)
	貢丸 板豆腐 芹菜	乾海帶芽 黑輪條 青蔥	雞蛋 青蔥	茉莉綠茶包 砂糖	魚丸 玉米粒 青蔥
水果			季時水果或點心(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閔

衛生組長許芳偉

學生事務處主任高振哲

圖書室主任石仲哲

1113

1113

馬公高中 114 年 12 月 1 日~5 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	12/1(一)	12/2(二)	12/3(三)	12/4(四)	12/5(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)	糖醋排骨(300)	海帶燉肉(300)	醬汁里肌肉片(300)	香滷肉燥(300)	豆鼓肉片(300)
	小排骨 洋葱 彩椒 蒜仁 青蔥	海帶結 豬肉丁 紅蘿蔔 老薑 青蔥	里肌肉片	豬絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	豆鼓 豬肉片 老薑 青蔥
	炸雞腿排(300)	三杯雞(300)	蒜香雞腿(300)		炸雞翅(300)
	雞腿排	光雞丁 九層塔 老薑 蒜仁	棒棒腿 蒜頭 老薑 青蔥		雞翅
副菜 (2選1)	炸麥克雞塊(120)	炸豆干(60)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	豆干	芋丸	秋刀魚	鱈魚捲
	滷車輪(75)	滷冬瓜(25)	滷百頁豆腐(90)	滷甜不辣(95)	滷米血(75)
	麵輪	滷包 冬瓜 老薑	滷包 百頁豆腐	滷包 甜不辣	滷包 米血
副菜	塔香海草(25)	洋葱炒黑輪(35)	絲瓜蝦皮(35)	炒南瓜(25)	香菇燒麵筋(75)
	九層塔 海草 蒜仁	洋葱 黑輪 蒜仁 青蔥	絲瓜 蝦皮 蒜仁	南瓜 蒜仁	乾香菇 麵筋泡 紅蘿蔔 青蔥
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	三色蒸蛋(50)	家常粉絲(75)	香菇炒蛋(50)	榨菜炒肉絲(75)	豆鼓嫩腐(75)
	雞蛋 皮蛋 鹹蛋 高湯	豬絞肉 冬粉 蒜仁 青蔥	生香菇 雞蛋 蒜仁 青蔥	榨菜 豬肉絲 蒜仁	板豆腐 豆鼓 青蔥 蒜仁
	肉羹燴飯(620)	什錦湯麵(620)	黑椒肉片燴飯(620)	宮保雞丁燴飯(620)	火腿蛋炒飯(620)
	豬肉羹 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	拉麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 豬肉片 黑胡椒	光雞丁 彩椒 洋葱 青椒 蒜仁 青蔥	火腿 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	炸麥克雞塊(120)	炸豆干(60)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	豆干	芋丸	秋刀魚	鱈魚捲
					季時蔬菜(25)
湯	紫菜豆腐湯(25)	筍絲蛋花湯(25)	紅豆湯(100)	冬瓜黑輪湯(25)	玉米濃湯(25)
	紫菜 嫩豆腐 青蔥	桶筍絲 雞蛋 青蔥	紅豆 砂糖	冬瓜 黑輪 芹菜	濃湯包 雞胸肉 玉米粒 火腿
水果			季時水果或點心(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閻

衛生員許芳偉

學生事務處主任南哲哲

副校長石仲哲

113

113

澈底加熱，讓沙門氏桿菌死光光！

天氣炎熱，食品容易變質，但在寒冷的季節，食品中毒的問題依舊不可輕忽！常見的沙門氏桿菌食品中毒途徑，多是食用未澈底加熱的蛋品、畜禽產品，或是餐點遭生食污染，患者會有嘔吐、腹瀉和發燒等症狀。食藥署提醒大家，保持良好衛生操作習慣，將生熟食砧板、刀具與器具分開使用，並澈底加熱食物，才能避免發生沙門氏桿菌食品中毒。

沙門氏桿菌不耐熱，在 60℃ 下加熱 20 分鐘，或煮沸 5 分鐘都可殺滅。除此之外，在人員方面，調理者在手部遭污染、如廁後及製作餐點前，都要洗淨雙手；若有腸胃道症狀，應儘速就醫，未確定痊癒前，不宜與食品接觸。在環境方面，沙門氏桿菌可經老鼠、蟑螂、貓、狗等途徑污染食品，應防止入侵並撲滅媒；垃圾桶也要加蓋並定時清理。

食藥署提醒，在製作提拉米蘇、慕斯或沙拉醬等非經高溫加熱的產品時，建議可使用殺菌液蛋或衛生品質良好的蛋品，並注意調理時的衛生管理，才能確保食用安全。若民眾想要更加了解食品中毒相關知識，食藥署已製作一系列防治食品中毒教材，歡迎業者及民眾至食藥署「防治食品中毒專區」

(<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=1816>) 參考。