

馬公高中 115 年 1 月 5 日~9 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	1/5(一)	1/6(二)	1/7(三)	1/8(四)	1/9(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	洋蔥炒鯖魚(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 鯖魚罐 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
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	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
燴飯 炒飯 麵類	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
	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
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
水果			季時水果或點心(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閏

衛生組長許芳偉

學生事務處主任高振哲

秘書林澤鴻

115/1/5

馬公高中 115 年 1 月 12 日~16 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	1/12(一)	1/13(二)	1/14(三)	1/15(四)	1/16(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)	腐乳肉絲(300)	沙茶五花(300)	洋蔥排骨(300)	梅干肉片(300)	蔴油燉肉(300)
	豬肉絲 豆腐乳 青蔥 蒜仁	五花肉片 沙茶醬 青蔥	洋蔥 小排骨 青蔥 蒜仁	梅干菜 豬肉片 青蔥	豬肉丁 蔴油 青蔥 蒜仁
	蔴菇雞丁(300)	芋香雞丁(300)	風味雞腿(300)	菜脯燒雞(300)	蒜香雞翅(300)
	蔴菇雞 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	雞翅 蒜頭 老薑 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)	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	滷包 冬瓜 老薑	滷包 百頁豆腐	滷包 甜不辣	滷包 米血
副菜	毛豆雞丁(35)	韭菜炒肉片(35)	彩椒肉片	包肉肉絲	小黃瓜貢丸(35)
	毛豆 雞胸丁 洋蔥 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	小黃瓜 貢丸 青蔥 蒜仁
	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	三色炒蛋(50)	豆竹輪肉絲(75)	魚板炒蛋(50)	蔥燒豆腐(75)	香菇蒸蛋(50)
	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	雞蛋 香菇 高湯 老薑末
	熱狗蛋炒飯(620)	滑蛋貢丸燴飯(620)	肉燥乾麵(620)	芋頭鹹粥(620)	蝦皮蛋炒飯(620)
	熱狗 豬絞肉 雞蛋 毛豆 高麗菜 洋蔥 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	蝦皮 雞蛋 玉米粒 紅蘿蔔 四季豆 豬絞肉 高麗菜
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
	炒大陸妹(25)				金針炒四季(25)
	大陸妹 蒜仁				金針菇 四季豆 蒜仁
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)	豆腐黑輪湯(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	黑輪 板豆腐 青蔥
水果			季時水果或點心(60)		

營養師

營養師陳永閻

組長

衛生員許芳偉

主任

衛生事務處主任高振哲

校長

秘書林澤鴻

112314

馬公高中 115 年 1 月 19 日~23 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	1/19(一)	1/20(二)	1/21(三)	1/22(四)	1/23(五)
	白米飯(350)	休業式	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
主食	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)	香菇燉排骨(300)		蔥爆肉丁(300)	洋葱肉絲(300)	腐乳肉片(300)
	小排骨 乾香菇 青蔥 蒜仁		豬肉丁 青蔥 蒜仁	洋葱 豬肉絲 青蔥 蒜仁	豬肉片 豆腐乳 青蔥 蒜仁
	冬瓜雞丁(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		杏鮑菇 光雞丁 蒜仁 青蔥	棒棒腿 筍干 蒜仁 青蔥	光雞丁 洋葱 彩椒 蒜仁 青蔥
副菜 (2選1)	炸豆包(75)		炸黑輪條(120)	炸三角薯餅(110)	炸雞柳條(120)
	豆包		黑輪條	三角薯餅	雞柳條
	紅燒獅子頭(75)		滷油豆腐(90)	滷魚丸(60)	滷麵腸(75)
	獅子頭 紅蘿蔔 洋葱 蒜仁 青蔥		滷包 滷豆腐	魚丸 青蔥 滷包	滷包 麵腸
副菜	蠔油海根(25)		咖哩四色(75)	豆竹輪肉燥(75)	銀芽三絲(75)
	蠔油 海帶根 蒜仁		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)
副菜	培根炒蛋(50)		榨菜炒蛋(50)	蕃茄豆腐(75)	海芽蒸蛋(50)
	培根 雞蛋 蒜仁 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
燴飯 炒飯 麵類	香菇鱈魚粥(620)		炒什錦米苔苜(620)	羊肉燴飯(620)	三色蛋炒飯(620)
	乾香菇 鱈魚罐 豬肉絲 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋葱 油蔥酥		米苔苜 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)			炸三角薯餅(110)	炸雞柳條(120)
	豆包			三角薯餅	雞柳條
					炒青江菜(25)
					蒜仁 青江菜
湯	金菇貢丸湯(25)		紅棗綠豆湯(100)	絲瓜湯(25)	豆薯黑輪湯(25)
	金針菇 貢丸 青蔥		綠豆 紅棗 砂糖	絲瓜 嫩薑絲	豆薯 黑輪條 青蔥
水果			季時水果或點心(60)		

營養師

營養師陳永開

組長

衛生組 黃許芳偉

主任

衛生事務處 主任 高振哲

校長

秘書林澤鴻

1173 AF

保存年貨保存年貨 3 撇

農曆年節常因囤積太多食材，冰箱冷度不夠，導致微生物繁殖與生長，也可能因食材未充分加熱，或剩菜加熱不足導致食品中毒，食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）提醒消費者購買年貨需適量，並彙整出保存年貨 3 撇步，供民眾參考。

1.留意冰箱貯存溫度

購買食品後，注意包裝標示，需冷藏的食品貯藏溫度應在 7°C 以下，冷凍食品應在 -18°C 以下。為了讓冰箱各層溫度穩定維持在適當的溫度範圍，應避免貯存過多的食材。

2.減少微生物孳生風險

烹調生鮮海產、魚貝類時，千萬別為了追求鮮美口感而忽略中毒之風險，刻意讓食物半生不熟，因為海鮮如果沒有充分加熱，可能引起腸炎弧菌食品中毒，導致水樣腹瀉、腹痛、噁心、嘔吐、頭痛、發燒、發冷等症狀，想要預防食品中毒，食用前應徹底復熱，中心溫度至少應超過 70°C，才能消滅細菌。

香腸、火腿、臘肉、醬菜也是年節熱門食品，購買此類產品，最好選擇標示完整，包裝無破損，並於食用前徹底加熱。

許多人誤以為真空包裝食品及醃漬食品即便放在室溫下保存，也不會腐敗或發黴，但這類食物可能僅隔絕空氣，讓一般好氧菌無法生長（例如：黴菌、大腸桿菌等），卻會成為另一類細菌「厭氧菌」（例如：肉毒桿菌）喜歡的生長環境，因此若沒有充足食品製備安全衛生概念，不建議自行製作真空類或醃漬類產品，否則可能因產品保存或料理不慎，增加造成肉毒桿菌毒素中毒機率。

3. 常溫保存應置於陰涼乾燥處

應景的糖果、瓜子、開心果等零嘴，應該優先選購有完整標示及包裝、能密封的產品，並且根據包裝標示，正確保存。若開封後已出現異味，或是原本乾燥的質地變得濕軟，就應丟棄，過了有效日期就不吃。