

馬公高中 115 年 3 月 9 日 ~ 13 日 午餐菜單 (熱量 · 單位 : Kcal)

用餐人數：

日期	3/9(一)	3/10(二)	3/11(三)	3/12(四)	3/13(五)
主食	白米	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
	糙米	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(八)	糙米(八)	糙米(八)	糙米(八)	糙米(八)
	馬鈴薯排骨(300)	馬鈴薯排骨(300)	馬鈴薯排骨(300)	馬鈴薯排骨(300)	馬鈴薯排骨(300)
主菜 (2選1)	蹄膀丁 青蔥 蒜仁 老薑	蹄膀丁 青蔥 蒜仁 老薑	蹄膀丁 青蔥 蒜仁 老薑	蹄膀丁 青蔥 蒜仁 老薑	蹄膀丁 青蔥 蒜仁 老薑
	塔香雞腿(300)	塔香雞腿(300)	塔香雞腿(300)	塔香雞腿(300)	塔香雞腿(300)
	棒棒腿 九層塔 老薑	棒棒腿 九層塔 老薑	棒棒腿 九層塔 老薑	棒棒腿 九層塔 老薑	棒棒腿 九層塔 老薑
	豆皮(九) 豬肉絲 西洋芹	豆皮(九) 豬肉絲 西洋芹	豆皮(九) 豬肉絲 西洋芹	豆皮(九) 豬肉絲 西洋芹	豆皮(九) 豬肉絲 西洋芹
	鮑瓜炒鮑菇(25)	鮑瓜炒鮑菇(25)	鮑瓜炒鮑菇(25)	鮑瓜炒鮑菇(25)	鮑瓜炒鮑菇(25)
副菜	洋蔥 豬肉絲 青江菜	洋蔥炒肉絲(75)	洋蔥炒肉絲(75)	洋蔥炒肉絲(75)	洋蔥炒肉絲(75)
	大陸妹	大陸妹	大陸妹	大陸妹	大陸妹
	毛豆炒蛋(35)	毛豆炒蛋(35)	毛豆炒蛋(35)	毛豆炒蛋(35)	毛豆炒蛋(35)
副菜	冷凍毛豆仁 CAS 紅蘿蔔 雞蛋(五)	板豆腐(九) 蕃茄 雞蛋	板豆腐(九) 蕃茄 雞蛋	板豆腐(九) 蕃茄 雞蛋	板豆腐(九) 蕃茄 雞蛋
	水果點心	季時水果(60)	季時水果(60)	季時水果(60)	季時水果(60)
	鴨肉片 青蔥 蒜仁	鴨肉片 青蔥 蒜仁	鴨肉片 青蔥 蒜仁	鴨肉片 青蔥 蒜仁	鴨肉片 青蔥 蒜仁
副菜	子薑鴨片(300)	子薑鴨片(300)	子薑鴨片(300)	子薑鴨片(300)	子薑鴨片(300)
	光雞丁 冬菜 老薑	光雞丁 冬菜 老薑	光雞丁 冬菜 老薑	光雞丁 冬菜 老薑	光雞丁 冬菜 老薑
	檸檬雞柳條	檸檬雞柳條	檸檬雞柳條	檸檬雞柳條	檸檬雞柳條
副菜	蝦皮炒高麗菜(35)	蝦皮炒高麗菜(35)	蝦皮炒高麗菜(35)	蝦皮炒高麗菜(35)	蝦皮炒高麗菜(35)
	芥藍菜	芥藍菜	芥藍菜	芥藍菜	芥藍菜
	豆芽菜 韭菜	豆芽菜 韭菜	豆芽菜 韭菜	豆芽菜 韭菜	豆芽菜 韭菜
副菜	豬肉絲 雞蛋(五) 紅蘿蔔	豬肉絲 雞蛋(五) 紅蘿蔔	豬肉絲 雞蛋(五) 紅蘿蔔	豬肉絲 雞蛋(五) 紅蘿蔔	豬肉絲 雞蛋(五) 紅蘿蔔
	馬鈴薯排骨(300)	馬鈴薯排骨(300)	馬鈴薯排骨(300)	馬鈴薯排骨(300)	馬鈴薯排骨(300)
	馬鈴薯 肋軟骨排 青蔥 蒜仁	馬鈴薯 肋軟骨排 青蔥 蒜仁	馬鈴薯 肋軟骨排 青蔥 蒜仁	馬鈴薯 肋軟骨排 青蔥 蒜仁	馬鈴薯 肋軟骨排 青蔥 蒜仁

過敏原標示：本產品含有下列成分，不適合作為過敏體質者食用。
 (一) 甲殼類及其製品。(二) 芒果及其製品。(三) 花生及其製品。
 (四) 牛奶、羊奶及其製品。(五) 蛋及其製品。(六) 堅果類及其製品。
 (七) 芝麻及其製品。
 (八) 含麩質之穀物及其製品。(九) 大豆及其製品。(十) 魚類及其製品。
 (十一) 使用亞硫酸鹽類等，其最終產品以二氧化硫殘留量計每公升十毫克以上之製品。

營養師

組長

主任

校長

花生製品夯!食藥署加強宣導保障產品安全

花生製品中的污染物質

花生及其製品如花生粉、花生醬、花生貢糖、花生酥糖、花生軟糖等，皆是國人常食用的食品，然因臺灣氣候高溫潮溼，若未妥善保存，花生易孳生黴菌，進而可能產生黃麴毒素或赭麴毒素 A 污染。

黃麴毒素及赭麴毒素 A 的危險性

目前，黃麴毒素已被世界衛生組織列為致癌物質，其具肝毒素，不僅會傷肝，也會增加肝癌風險；赭麴毒素 A 會影響腎臟功能，可能引發急性腎衰竭以及腎小管壞死等病變，也有傷肝、致癌的危險性。

製造業者須加強儲運管理

食藥署提醒花生及其製品業者，應加強原料及成品之倉儲運輸管理。除避免貯存於潮濕的環境下，應保持乾燥及通風，或存放於冷藏處維持低溫，以降低黴菌生長。建議花生原料儲運溫度為 5~10°C，而花生製品則建議以完整包裝，且冷藏流通販售。

此外，花生及其製品業者應落實執行我國「食品良好衛生規範準則(下稱 GHP)」規定，強化品質管制，確保原料與成品符合規定，並可參考「食品製造業者 GHP 紀錄表單範本集」(<http://www.fda.gov.tw>>業務專區>食品>食品製造業>02 食品良好衛生規範準則 GHP) 建立表單，確實執行記錄，以維護民眾食用衛生安全。

購買注意事項

民眾購買花生及其製品時，要特別注意包裝的完整性，應置於密封罐、袋內免於受潮，開封後應儘早食用完畢，或存放於冰箱維持低溫，以降低黴菌生長，亦可選擇信譽良好的商家，如果產品已超過有效日期或有發黴等異狀，應該避免食用。