

馬公高中 115 年 4 月 7 日~10 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	4/6(一)	4/7(二)	4/8(三)	4/9(四)	4/10(五)
主食		白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
		白米	白米	白米	白米
		糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)
	兒童節及民族掃墓節連假	白米 糙米(八)	白米 糙米(八)	白米 糙米(八)	白米 糙米(八)
主菜 (2選1)		洋蔥肉絲(300)	金沙肉片蛋炒飯(620)	筍干五花(300)	醬瓜絞肉(300)
		豬肉絲 洋蔥 老薑 青蔥 蒜仁	豬肉片 雞蛋(五) 鹹蛋黃(五) 青椒 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	里肌肉片 筍干(十一) 青蔥 蒜仁	豬絞肉 花瓜罐 青蔥 蒜仁
		鹹水雞腿(300)	德式香腸(炸) 大陸妹	迷迭香雞丁(300)	
		棒棒腿		光雞丁 迷迭香 百里香 老薑	
副菜		滷素雞(75)		滷豆干(60)	滷貢丸(75)
		素雞(九)		豆干(九)	貢丸
副菜		南瓜炒玉筍(35)	香菇肉絲燴飯(620)	蠔油芥蘭(25)	蟹絲高麗菜(35)
		南瓜 玉米筍	豬肉絲 乾香菇絲 黃豆芽 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁	芥蘭菜	高麗菜 蟹味棒(十)
副菜		季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
		青江菜	高麗菜 洋蔥	豆芽菜 韭菜	油菜
副菜		塔香豆腐(75)		黃瓜魚丸(75)	蝦皮蒸蛋(50)
		板豆腐(九) 九層塔		大黃瓜 魚丸	雞蛋(五) 蝦皮(一)
水果 點心		加鈣豆奶(九)	-----	季時水果(60)	-----

過敏原標示：本產品含有下列成分，不適合對其過敏體質者食用

(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，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

營養師

組長

主任

校長

馬公高中 115 年 4 月 13 日~17 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	4/13(一)	4/14(二)	4/15(三)	4/16(四)	4/17(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)
主菜 (2選1)	腐乳肉絲(300)	炸鴨腿(300)	蝦皮蛋炒飯(620)	沙茶肉片(300)	蔴油燉肉(300)
	豬肉絲 豆腐乳(九)玻璃罐 青蔥 蒜仁	鴨腿 青蔥 蒜仁 老薑	蝦皮(十一) 雞蛋(五) 三色豆 CAS 豬肉絲 青蔥 蒜仁	豬肉片 青蔥 蒜仁 洋蔥	蹄膀丁 青蔥 蒜仁
	蘑菇雞丁(300)			菜脯燒雞(300)	蒜香雞翅(300)
副菜	滷豆腐(75)			菜脯 光雞丁	雞翅 老薑
	板豆腐(九)		虱目魚丸(2) 油菜	滷冬瓜(25)	滷米血(75)
副菜	毛豆香腸(35)	炸魷魚丸(60)	羊肉燴飯(620)	包白絞肉(35)	小黃瓜貢丸(35)
	冷凍毛豆仁 中式香腸 洋蔥	魷魚丸(十)	羊肉 油菜 洋蔥	大白菜 冬粉 豬絞肉	小黃瓜 貢丸
副菜	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
	小白菜	大陸妹		空心菜	青江菜
副菜	榨菜炒蛋(50)	韭菜炒肉片(35)		豆干炒芽菜(75)	香菇蒸蛋(50)
	榨菜 紅蘿蔔 雞蛋(五)	韭菜 豬肉片 洋蔥 紅蘿蔔		豆干(九) 豆芽菜	雞蛋(五) 乾香菇絲
水果 點心	-----	保久乳 125(四)	-----	季時水果(60)	-----

過敏原標示：本產品含有下列成分，不適合對其過敏體質者食用

(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，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

營養師

組長

主任

校長

食品標示有奧秘？跟著食藥署大解密！

下午茶時間到了，拿出人氣滿點的小點心，包裝上的繽紛圖樣是不是讓您食慾大開？但是，除了包裝上的美麗設計，您是否曾留意產品外包裝上的食品標示內容呢？

現今食品包裝愈來愈花俏，琳瑯滿目的包裝常讓人有選擇障礙，難以下手！此時，不妨仔細看看「食品標示」，因為，這也是您選購食品時重要的指標之一。根據衛福部所制定「食品安全衛生管理法」，其中已明定一般包裝食品標示相關規定，並要求食品業者應依實際使用之內容物詳實標示，提供消費者正確的食品資訊。

食藥署提醒

民眾，在選購包裝食品前，可先查看外包裝標示的「品名」、「內容物名稱」、「淨重、容量或數量」、「食品添加物名稱」、「製造廠商或國內負責廠商名稱、電話



號碼及地址」、「原產地（國）」、「有效日期」、「營養標示」等，如果產品含有基因改造食品原料，也須標示「基因改造」等字樣。

11 類過敏原，皆須清楚標示

如果產品含有可能導致過敏的內容物，民眾也無須擔心，自 2020 年 7 月起，食品過敏原標示規定要求，舉凡產品含有：甲殼類及其製品、芒果及其製品、花生及其製品、牛奶、羊奶及其製品、蛋及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、魚類及其製品、使用亞硫酸鹽類且終產品二氧化硫殘留量為每公斤 10 毫克以上之製品等 11 項過敏原，皆須於外包裝標示清楚相關的警語，民眾可於挑選、購買時多加留意。

最後，食藥署提醒您，學會看懂食品標示，更能清楚了解產品訊息，聰明選購自己所需！相關標示規定的詳細內容可至 [食品標示諮詢服務平台](http://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Home/Index) (<http://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Home/Index>) 進一步查看。