

馬公高中 115 年 4 月 20 日~24 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	4/20(一)	4/21(二)	4/22(三)	4/23(四)	4/24(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)	冬瓜排骨(300)	炸骨腿(300)	鮭魚炒飯(620)	醬汁里肌肉片(300)	香菇燉肉(300)
	冬瓜 肋軟骨排 老薑 青蔥 蒜仁	L腿 青蔥 蒜仁 老薑 洋蔥	鮭魚丁(十) 三色豆 CAS 洋蔥 青蔥 蒜仁	里肌肉片 青蔥 蒜仁	乾香菇絲 蹄膀丁 老薑 青蔥 蒜仁
	黑椒雞丁(300)		魚羹(2) 高麗菜	花生燒雞(300)	梅干雞丁(300)
副菜	炸麥克雞塊(120)			冷凍熟花生(三)	梅干菜 光雞丁 老薑
	麥克雞塊			滷海帶片(25)	滷蛋(75)
副菜	豆干炒絞肉(75)	紅蘿蔔炒蛋(50)	蕃茄肉片燴飯(620)	海帶片	滷蛋 CAS(五)
	豬絞肉 豆干(九)	紅蘿蔔 雞蛋(五)	豬肉片 蕃茄 高麗菜 三色豆 CAS 洋蔥	小黃瓜雞絲(35)	螞蟻上樹(75)
副菜 (自打)	炒合菜(35)	匏瓜炒肉絲(75)		小黃瓜 去皮清肉絲 紅蘿蔔	冬粉 豬絞肉 冷凍毛豆仁 CAS
	乾木耳絲 大白菜 豬肉絲 紅蘿蔔	匏瓜 豬肉絲		洋蔥炒蛋(50)	咖哩豆腐(75)
副菜 (自打)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)		洋蔥 雞蛋(五)	板豆腐
	油菜	小白菜		季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
水果 點心	-----	100%果汁	-----	豆芽菜 韭菜	大陸妹
				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 27 日~30 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	4/27(一)	4/28(二)	4/29(三)	4/30(四)	5/1(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)	
主菜 (2選1)	糖醋排骨(300)	三杯雞(300)	雞肉蛋炒飯(620)	香滷肉燥(300)	勞動節放假
	肋軟骨排 洋蔥 彩椒 青椒 青蔥 蒜仁	光雞丁 九層塔 杏鮑菇	去皮清肉絲 雞蛋(五) 冷凍青豆仁 冷凍玉米粒 青蔥 蒜仁	豬絞肉 豆干(九) 冷凍熟花生(三) 油蔥酥 青蔥 蒜仁	
	滷雞腿(300)	紅燒鱸魚(300)	肉羹(2) 高麗菜		
副菜	油豆腐(60)	鱸魚(十) 老薑 青蔥 蒜仁 洋蔥			
	油豆腐(九)				
副菜	三色蒸蛋(50)	家常粉絲(75)	黑椒肉片燴飯(620)	香菇炒蛋(50)	
	雞蛋(五) 皮蛋(五) 鹹蛋(五)	豬絞肉 冬粉 大白菜	白蘿蔔 紅蘿蔔 洋蔥 豬肉片 冷凍毛豆仁 CAS	生香菇 雞蛋(五) 紅蘿蔔 豆薯 冷凍毛豆仁 CAS	
	洋蔥炒海鮮(35)	蝦皮冬瓜(25)		悶炒南瓜(25)	
副菜	洋蔥 魷魚圈(履歷)(十) 蝦仁(履歷)(十) 紅蘿蔔	冬瓜 蝦皮(一)		南瓜	
	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)	
水果 點心	青江菜	空心菜		油菜	
	-----	保久乳 150(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

進口食品怎麼挑？食藥署教您看、查、慎、取四原則

「上班好煩，好想從網路買些超夯的進口美食犒賞自己！」、「好不容易可以出國了，這次一定要買些當地特產來回味旅行的美好！」平常認真打拚的您，是否有過這些念頭？食藥署提醒您，在網路上或實體店面購買進口食品前，需留意下列事項：

一、購買前，先查詢食藥署的食品藥物消費者專區、國外消費紅綠燈，掌握國際間對於食品所發布之警訊，避免購買到問題產品。

二、購買時，把握「看」、「查」、「慎」、「取」四原則，安心選購產品：

(1)「看」清楚商品內容物、數量及規格等資訊。

(2)「查」明網頁或商家提供之商品內容，並留意食藥署網站是否有公布國際食品警訊。

(3)購買前審「慎」留意商品種類價格、交貨日期及方式等是否合理。

(4)「取」貨時，應儘速檢查包裝是否完整、內容是否短少或腐敗，若有瑕疵應立即通知業者。

三、輸入進口食品，應依食品安全衛生管理法第 30 條規定申請輸入查驗，一般食品若供個人自用，則價值需在 1,000 美元以下，且重量在 6 公斤以內；錠狀、膠囊狀食品供個人自用，每種至多 12 瓶（盒、罐、包、袋），合計不超過 36 瓶（盒、罐、包、袋，以原包裝為限）者，可無須向食藥署申請輸入查驗，倘進口食品是以自用方式免申請輸入查驗進口，卻拿去販售者，就違反食品安全衛生管理法第 30 條，依同法第 47 條第 14 款，可處新台幣 3 到 300 萬元罰鍰。

食藥署提醒，消費者在選購進口食品前，要多看、多查、多注意，把握購買前、購買時的大原則，才能買得開心，吃得更安心。

食品藥物消費者專區
消費者紅綠燈

國內衛生局新聞 國外消費紅綠燈

掃碼查看

購買四原則

- 看 詳閱商品資訊
- 查 查明商品內容
- 慎 謹慎思量再購買
- 取 取貨後儘速檢查