

馬公高中 115 年 5 月 18 日~22 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	5/18(一)		5/19(二)		5/20(三)		5/21(四)		5/22(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)	芋香排骨(300)		蔘油里肌肉片(300)		漢堡堡(620)		油豆腐燉肉(300)		紅燒旗魚(300)	
	芋頭 肋軟骨排 老薑 青蔥 蒜仁		里肌肉片 青蔥 蒜仁 洋蔥		漢堡皮 香酥肉排 水煮蛋 高麗菜		油豆腐(九) 蹄膀丁 青蔥 蒜仁		旗魚丁(十) 老薑 青蔥 蒜仁	
	滷雞翅(300)		茄汁雞丁(300)				麻油雞(300)		洋蔥雞丁(300)	
副菜	滷木耳(25)		滷花生(100)				光雞丁 老薑		洋蔥 光雞丁	
	乾木耳(小朵)		冷凍熟花生(三)						滷筍干(25) 筍干(十一)	
副菜	玉米炒蛋(50)		肉鬆(56)		洋蔥雞片燴飯(620)		青蔥炒蛋(50)		三色豆腐(35)	
	冷凍玉米粒 雞蛋(五) 洋蔥		肉鬆CAS		雞胸肉片 金針菇 洋蔥 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 高麗菜		雞蛋(五)		三色豆CAS 板豆腐(九)	
副菜	紅絲豆芽(25)		芹菜炒豆干(75)				炒木須肉(75)		洋蔥炒黑輪(35)	
	豆芽菜 紅蘿蔔 青椒		西洋芹 紅蘿蔔 豆干(九)				桶筍絲(十一) 豬肉絲 乾木耳絲 紅蘿蔔 大白菜		洋蔥 黑輪(十) 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)	
	莧菜		油菜				大陸妹		地瓜葉	
水果 點心	-----		100%果汁		-----		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 5 月 25 日~29 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	5/25(一)	5/26(二)	5/27(三)	5/28(四)	5/29(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)	京醬肉絲(300)	醬瓜燉肉(300)	香菇肉末炒飯(620)	蘿蔔排骨(300)	洋菇里肌肉片(300)
	豬肉絲 小黃瓜 青蔥 蒜仁	花瓜罐 蹄膀丁 老薑 青蔥 蒜仁	乾香菇絲 豬絞肉 雞蛋(五) 高麗菜 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁 洋葱	白蘿蔔 肋軟骨排 老薑 青蔥 蒜仁	洋菇罐 2840g/罐 里肌肉片 青蔥 蒜仁
	沙茶燒雞(300)	黑椒雞腿(300)	紅蘿蔔 青蔥 蒜仁 洋葱	冬菜燒雞翅(300)	蔥爆雞丁(300)
副菜	光雞丁	棒棒腿	空心菜 虱目魚丸(十)	雞翅 冬菜 270g/罐	光雞丁
	滷黑輪(95)	滷豆包(25)	披薩(620)	滷海帶結(25)	滷鵝鶉蛋(75)
副菜	黑輪(十)	滷豆包(九)	空心菜 虱目魚丸(十)	海帶結	鵝鶉蛋(五)(2)
	洋蔥燒麵筋(75)	火腿蒸蛋(50)	披薩	鮑菇炒蛋(50)	鮭魚鬆(73)
副菜	洋蔥 麵筋泡 3Kg/條 紅蘿蔔	雞蛋(五) 火腿片 老薑末	披薩 披薩 水煮蛋(五)	杏鮑菇 冷凍毛豆仁 雞蛋(五) 洋葱	鮭魚鬆(十)
	炒双花菜(35)	豆薯炒肉絲(75)	空心菜 虱目魚丸(十)	油腐炒芽菜(75)	蔥燒豆腐(75)
副菜	青花菜 白花菜	豆薯 豬肉絲		油豆腐(九) 豆芽菜 紅蘿蔔	板豆腐(九)
	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
水果 點心	青江菜	小白菜		莧菜	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

想延長食品保存期限，只能靠防腐劑嗎？

大量微生物繁殖是食品腐敗的主因，相反的，限制微生物生長所須的條件，就能有效延長食品保存期限！現在就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）帶著民眾一起來認識各種延長食品保存期限的方法吧！

1. **降低水活性**：食品中可供微生物使用的水分含量稱為水活性，當水活性越高，越有利微生物繁殖。常見以烘烤或凍乾的方式，或做成乾貨、果乾和肉乾等來避免微生物滋長；另一種方式是添加鹽或糖提高滲透壓，造成食品脫水，也有助於抑制部分微生物生長，達到防腐效果，例如醬菜、蜜餞等。
2. **煙燻處理**：木材不完全燃燒所產生的煙煙含有酚類、醛類及醋酸等，可抑制微生物生長，同時增加食品風味，例如燻肉。
3. **高溫殺菌**：將食品封裝在密閉容器中，以高溫、高壓殺菌方式殺滅微生物及孢子，可常溫保存很久不腐壞，例如罐頭食品及保久乳。除了傳統金屬或玻璃罐頭容器外，還有新型態的軟式罐頭產品，如殺菌軟袋（調理包）。
4. **隔絕氧氣**：使用抽真空、充填氮氣或降低氧氣含量的方式來包裝食品，可有效阻絕微生物生長所須的氧氣，例如真空包。
5. **降低 pH 值**：大部分的微生物無法在 pH 值 4.6 以下的酸性環境生長，例如泡菜等發酵食品便是利用乳酸菌生長產生乳酸降低 pH 值，達到抑制微生物生長的目的，同時還能增加特殊風味。
6. **使用防腐劑**：抑制或減緩微生物生長，讓食品中含有的少量微生物活性降低為靜止狀態，可有效延長保存時間。常用的己二烯酸又稱山梨酸，是透過抑制細胞酵素的活性，降低微生物代謝而達到防腐作用，運用範圍廣。另一類的苯甲酸，也稱為安息香酸，可阻止細胞獲得養分、不易增生，對黴菌及酵母菌生長有很好的抑制作用。然而，不同防腐劑適合的酸鹼值環境與食品種類都不同，例如用於麵包、糕餅中的丙酸類防腐劑，僅在較酸的环境才有抑菌效果。

目前核准添加於食品中的防腐劑共有 24 種，並訂有使用範圍及限量。食藥署建議，消費者購買時的宜選擇信譽良好的商家，且擁有完整產品包裝與清楚標示的食品，而傳統市場的散裝食品或無標示、標示不清或宣稱「絕對不添加防腐劑」的包裝食品，都應謹慎選購。

為防止防腐劑的不當使用，衛生福利部已公告「食品中防腐劑之檢驗方法（MOHWA0020.03）」及「食品中防腐劑之檢驗方法－丙酸之檢驗（MOHWA0011.03）」，以利各單位執行稽查檢驗。相關資訊可至食藥署網站（<http://www.fda.gov.tw/>）首頁>業務專區>研究檢驗>公告檢驗方法查詢。

