

馬公高中 115 年 5 月 4 日~8 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

| 日期 | 5/4(一) | 5/5(二) | 5/6(三) | 5/7(四) | 5/8(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) | 沙茶肉丁(300) | 風味里肌(300) | 芋頭肉絲炒飯(620) | 胡椒肉片(300) | 馬鈴薯排骨(300) |
| | 蹄膀丁 青蔥 蒜仁 老薑 | 里肌肉片 紅蘿蔔 生香菇 青蔥 蒜仁 | 豬肉絲 芋頭 蝦皮(一) 紅蘿蔔 洋蔥 冷凍毛豆仁 CAS 青蔥 蒜仁 | 豬肉片 青蔥 蒜仁 | 馬鈴薯 肋軟骨排 青蔥 蒜仁 |
| | 塔香雞腿(300) | 豆鼓雞丁(300) | 三杯鴨片(300) | 冬菜燒雞(300) | |
| 副菜 | 豆皮炒肉絲(75) | 蕃茄豆腐(75) | 大白菜 貢丸 | 鴨肉片 九層塔 老薑 | 炸雞柳條(120) 檸檬雞柳條(1) |
| | 豆皮(九) 豬肉絲 西洋芹 | 板豆腐(九) 蕃茄 雞蛋 | 薯魚羹飯(620) | 豆薯炒蛋(50) | 豆干炒肉絲(75) |
| | 毛豆炒蛋(35) | 洋蔥炒肉絲(75) | 署魚(十) 大白菜 紅蘿蔔 桶筍(整隻)(十一) 乾木耳絲 青江菜 | 豆薯 雞蛋(五) 紅蘿蔔 | 豬肉絲 豆干(九) 紅蘿蔔 |
| 副菜 | 冷凍毛豆仁 CAS 紅蘿蔔 雞蛋(五) | 魚香茄子(35) | | 蝦皮炒高麗菜(35) | 沙茶芥藍(25) |
| | 匏瓜炒鮑菇(25) | 茄子 豬絞肉 | | 高麗菜 蝦皮(一) | 芥藍菜 |
| 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 | 空心菜 | | 油菜 | 豆芽菜 韭菜 |
| 水果 點心 | ----- | 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 5 月 11 日~15 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

| 日期 | 5/11(一) | 5/12(二) | 5/13(三) | 5/14(四) | 5/15(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) | 紅燒鮪魚(300) | 雞肉絲(300) | 培根蛋炒飯(620) | 洋蔥里肌肉(300) | 蒲燒鯛魚腹(300) |
| | 鮪魚丁(十) 老薑 青蔥 蒜仁 | 雞肉絲(熟) 青蔥 蒜仁 老薑 | 培根 豬絞肉 雞蛋(五) 冷凍毛豆仁 青蔥 蒜仁 | 洋蔥 里肌肉片 青蔥 蒜仁 | 蒲燒鯛魚腹(十) 青蔥 蒜仁 |
| | 炸雞排(300) 雞排 | 紅蔥頭末 豬油 | 高麗菜 雞肉堡 | 蒜頭雞丁(300) | 糖醋雞丁(300) |
| 副菜 | 滷杏鮑菇(25) | | | 光雞丁 老薑 蒜仁 | 光雞丁 洋蔥 彩椒 |
| | 杏鮑菇 | | | 滷白菜(25) | |
| 副菜 | 蟹味棒炒蛋(50) | 貢丸炒高麗(75) | 菇菇雞肉燴飯(620) | 大白菜 蝦米(一) 乾香菇絲 | |
| | 蟹味棒(十) 雞蛋(五) 洋蔥 | 高麗菜 紅蘿蔔 貢丸 | 去皮清肉丁 金針菇 乾香菇 杏鮑菇 | 什錦咖哩(35) | 麻婆豆腐(75) |
| 副菜 | 黃瓜炒雞肉(75) | 水煮蛋(75) | 洋蔥 油菜 | 馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米筍 洋蔥 | 板豆腐(九) 豬絞肉 |
| | 去皮清肉丁 大黃瓜 紅蘿蔔 | 雞蛋(五) | | 菜脯炒蛋(50) | 青椒炒豆芽(25) |
| 副菜 | 季時蔬菜(25) | 季時蔬菜(25) | | 菜脯(十一) 雞蛋(五) | 青椒 紅蘿蔔 豆芽菜 |
| | 大陸妹 | 青江菜 | | 季時蔬菜(25) | 季時蔬菜(25) |
| 水果點心 | ----- | 保久乳 125(四) | ----- | 小白菜 | 空心菜 |
| | | | | 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

怎麼吃油才安心？避免這項物質最重要！

食用油脂是日常生活中不可或缺的食品之一，但是國際間卻有研究顯示，部分食用油脂在高溫精煉的過程中，可能會產生「縮水甘油脂肪酸酯」（Glycidyl fatty acid esters，以下簡稱GEs），是對人體健康有害的污染物質，引起不少消費者的恐慌。



食藥署指出，為了加強管理，我國已針對專供嬰幼兒食用之食品，優先限制其GEs含量，以保護特殊敏感性族群的健康安全。另外，對於直接供為食用的油脂，例如家庭主婦炒菜、油炸用的油品，以及任何食品加工用途的原料油脂，在2024年1月1日之後，也必須全面符合GEs之限量標準。

對於GEs之管制法規，目前只有歐盟訂有法規，我國則是第一個跟進管制的國家。由於GEs的污染主要來自源頭的生產過程，所以對於以進口為主的食用油脂種類（例如：棕櫚油），食品業者必須面臨原料短缺的風險或成本增加的壓力。維護國人健康安全刻不容緩，因此，我國一方面與大宗食用油脂之出口國溝通，促其改善製程、加強管制，另一方面也積極輔導食品業者於有限的緩衝期內加速改善。

透過政府的加強管制，以及業界積極的配合，相信未來可大幅降低各類加工食品中GEs之污染風險，讓民眾都能食得安全、吃得安心。