

# 新北市立金山高級中學

112 學年度第 2 學期

營養師:劉庭好

午餐					
日期	05/06	05/07	05/08	05/09	05/10
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	紫米飯	日式唐揚雞親子蓋飯 (醬、飯分開)	燕麥飯	白飯
主菜	冬瓜燜雞	粉蒸排骨		京醬肉絲	三杯米血豆干
副菜	回鍋干片	鐵板銀芽	鮮肉燒賣*2	海帶三絲	菜脯蛋
時蔬	產銷履歷油菜	有機蔬菜	產銷履歷小白菜	產銷履歷高麗菜	清炒扁蒲
湯	玉米濃湯	豬血湯	味噌豆腐湯	蒜味肉羹湯	海結黃芽湯
附餐	優酪乳	芭樂	鮮奶	香蕉	菠蘿麵包
晚餐					
日期	05/06	05/07	05/08	05/09	05/10
星期	一	二	三	四	五
主食	香菇栗子油飯	不供餐	白飯	不供餐	不供餐
主菜	蔥油雞排*1		蒜泥白肉		
副菜一			肉醬薯條		
副菜二					
時蔬	沙茶空心菜		涼拌小黃瓜		
湯	福州丸湯		竹筍排骨湯		
附餐					

\*此菜單為預計菜單，若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動等因素，將逕行調整供應內容。

\*本校優先採用國產可追溯生鮮食材，豬肉含豬肉加工製品來源均為臺灣。

\*本校未使用輻射污染食品。 \*「※」表示含海鮮製品，請易過敏者食用時請注意。



### 五要

「洗.鮮.分.熱.存, 要落實」

**01. 洗**

要洗手：  
調理時，手部要清潔，  
傷口要包紮。

**02. 鮮**

要新鮮：  
食材要新鮮，用水要衛生。

**03. 分**

要生熟食分開：  
處理及盛裝生熟食，需使用不同器具，  
避免交叉污染。

**04. 熱**

要徹底加熱：  
食品中心溫度超過70°C，  
細菌才容易被消滅。

**05. 存**

要注意保存溫度：  
冷藏低於7°C，經烹煮或易腐敗食品，  
建議低於5°C；熱藏則保持於60°C以上  
室溫下不宜放置過久。

### 預防食品中毒

## 五要三不

### 原則

衛生福利部 / 食品藥物管理署  
115021 臺北市南港區研究院路一段130巷109號  
電話：(02)2787-8000  
諮詢服務專線：(02)2787-8200

FDA 衛生福利部 食品藥物管理署 廣告

