

馬公高中 113 年 2 月 16 日-113 年 2 月 17 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	2/12(一)	2/13(二)	2/14(三)	2/15(四)	2/16(五)	2/17(六)
	春節假期	春節假期	春節假期	開學準備日	白米飯(350)	白米飯(350)
主食				上班不上課	白米	白米
					糙米飯(350)	糙米飯(350)
					白米 糙米	白米 糙米
主菜 (2選1)					筍干蹄膀(300)	炸豪大香腸(300)
					筍干 蹄膀 老薑 青蔥	豪大香腸
					滷雞腿(300)	冬瓜排骨(300)
副菜 (2選1)					棒棒腿 油包 老薑 青蔥	冬瓜 小排骨 老薑 青蔥
					炸蚵捲(120)	裹粉柳葉魚(120)
					蚵捲 滷豆干(60)	裹粉柳葉魚 滷貢丸(75)
副菜					油包 豆干	油包 貢丸
					炒冬瓜(25)	炒花椰菜(25)
					冬瓜 嫩薑絲 蒜仁	花椰菜 蒜仁 紅蘿蔔
副菜					炒高麗菜(25)	炒青江菜(25)
					蒜仁 高麗菜 紅蘿蔔	蒜仁 青江菜
					紅蘿蔔炒蛋(25)	螞蟻上樹(70)
副菜					紅蘿蔔 雞蛋 蒜仁 青蔥	冬粉 絞肉 蒜仁 青蔥
					鮭魚炒飯(625)	炒麵(640)
					鮭魚罐 胡蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁	拉麵 魚丸 高麗菜 魚板 肉絲 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類					炸蚵捲(120)	裹粉柳葉魚(120)
					蚵捲	裹粉柳葉魚
					炒高麗菜(25)	
湯					蒜仁 高麗菜 紅蘿蔔	
					茉莉綠茶(90)	冬瓜湯(25)
					茉莉綠茶包 砂糖	冬瓜 龍骨 嫩薑絲
水果						

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閻  
0206  
1500

衛生許芳偉  
組長

主任高振哲

國立馬公高級中學 校長石仲哲

# 馬公高中 113 年 2 月 19 日-113 年 2 月 23 日午餐菜單(熱量·單位: Kcal)

日期	2/19(一)	2/20(二)	2/21(三)	2/22(四)	2/23(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)	三杯雞(300)	醬汁里肌肉片(300)	炸雞腿排(300)	香滷肉燥(200)	炸雞翅(300)
	光雞丁 九層塔 老薑 蒜仁	里肌肉片	雞腿排	絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	雞翅
副菜 (2選1)	糖醋排骨(300)	滷雞腿(300)	海帶燉肉(300)		冬瓜排骨(300)
	小排骨 洋葱 彩椒 蒜仁 青蔥	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥	海帶結 豬肉丁 紅蘿蔔 老薑 青蔥		冬瓜 小排骨 老薑 青蔥
副菜 (2選1)	炸麥克雞塊(120)	炸蚵捲(120)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	蚵捲	芋丸	秋刀魚	鱈魚捲
	滷車輪(75)	滷冬瓜(25)	滷百頁豆腐(90)	滷甜不辣(120)	滷米血(75)
副菜	麵輪	滷包 冬瓜 老薑	滷包 百頁豆腐	滷包 甜不辣	滷包 米血
	蝦皮絲瓜(25)	洋葱炒黑輪(25)	炒南瓜(25)	炒高麗菜(25)	香菇燒麵筋(75)
副菜	絲瓜 蝦皮 蒜仁	洋葱 黑輪 蒜仁 青蔥	南瓜 蒜仁	蒜仁 高麗菜 紅蘿蔔	乾香菇 麵筋泡 胡蘿蔔 青蔥
	炒空心菜(25)	炒小白菜(25)	炒油菜(25)	炒A菜(25)	炒山東白菜(25)
副菜	蒜仁 空心菜	老薑 小白菜	蒜仁 油菜	蒜仁 A菜	蒜仁 山東白菜
	家常粉絲(80)	三色蒸蛋(75)	榨菜炒肉絲(75)	炸中式香腸(75)	香腸炒小黃瓜(25)
副菜	絞肉 冬粉 蒜仁 青蔥	雞蛋 皮蛋 鹹蛋 高湯	榨菜 豬肉絲 蒜仁	中式香腸	香腸 小黃瓜 蒜仁
	肉羹燴飯(620)	什錦湯麵(620)	豬肉燴飯(620)	宮保雞丁燴飯(620)	火腿蛋炒飯(620)
燴飯 炒飯 麵類	豬肉羹 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	拉麵 魚丸 高麗菜 魚板 肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	白蘿蔔 紅蘿蔔 豬肉片 黑胡椒	光雞丁 彩椒 洋葱 青椒 蒜仁 青蔥	火腿 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸麥克雞塊(120)		炸芋丸(95)	炸薯條(110)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊		芋丸	薯條	鱈魚捲
					炒山東白菜(25)
					蒜仁 山東白菜
湯	紫菜豆腐湯(24)	紅豆湯(100)	冬瓜茶(90)	筍絲蛋花湯(90)	玉米濃湯(25)
	紫菜 嫩豆腐 青蔥	紅豆 砂糖	冬瓜糖	筍筍絲 雞蛋 青蔥	濃湯包 雞胸肉 玉米粒 火腿
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閻  
0206  
1560

組長

衛 生 組 長 許芳偉

主任

學生事務處主任 高振哲

校長

國立馬公高級中學 校長 石仲哲

# 攝食量是什麼？

瘦肉精、農藥、重金屬等都是國人關心的重要食安議題，這些化學物質或是污染物，食藥署會根據科學證據及嚴謹的風險評估程序，制定管制標準，其中一個重要步驟，就是會考量國人對不同食品的攝食量後訂定。

國人的攝食量究竟如何產生呢？主要是政府經過長期的調查後獲得的統計數據。這項調查計畫由國民健康署啟動，每4年為一個調查週期，稱為國民營養健康狀況變遷調查 (Nutrition and Health Survey in Taiwan, NAHSIT)，針對全國的受試者，以24小時飲食回憶法（回想過去一整天吃了什麼），以及飲食頻率法（回想各類食物多久吃一次）的方式，了解國人實際的飲食情形，並藉由分析與歸納前述的調查結果，統計產生的數據。

國人攝食量的數據包括年齡、性別、食物種類及食物生重與熟重等統計資料，可運用這些資訊了解國人的攝食情形，現行國人攝食資料，可至國家攝食資料庫（由國家衛生研究院管理，網址：<http://tnfc.ds.cmu.edu.tw/>）查詢，以108年度的資料為例，若要知道19~65歲國人白米飯的攝食量，經查詢系統後就會發現國人平均每天食用白米的生重為81.19公克/天；熟重為207.05公克/天（相當於1天1碗白米飯份量），後續就會以此數據，代表全國每人每天的平均食用量進行食品風險評估的依據。