

馬公高中 113 年 5 月 20 日-113 年 5 月 24 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	5/20(一)	5/21(二)	5/22(三)	5/23(四)	5/24(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	炸胡椒豬排(300)	馬鈴薯燒雞(300)	炸雞翅(300)	滷雞腿(300)	花瓜燒雞(300)
	胡椒豬排	馬鈴薯 光雞丁 蒜仁 青蔥	雞翅	棒棒腿 滷包 老薑 青蔥	花瓜 光雞丁 老薑 青蔥
(2選1)	筍干燒雞(300)	茄汁豬排(300)	蔴油排骨(300)	糖醋肉片(300)	宮保肉絲(300)
	筍干 光雞丁 老薑 青蔥	里肌肉片 蕃茄 蕃茄醬 青蔥 蒜仁	小排骨 蔴油 青蔥 蒜仁	豬肉片 洋蔥 彩椒 蒜仁 青蔥	豬肉絲 花椒粒 乾辣椒 花生米 蒜仁 青蔥
副菜	炸貢丸(75)	炸雞柳條(120)	炸花枝丸(60)	炸鮮枝捲(120)	炸龍鳳腿(150)
	貢丸	雞柳條	花枝丸	鮮枝捲	龍鳳腿
	滷素雞(120)	滷白菜(35)	滷豆竹輪(120)	滷魚丸(60)	滷豆包(75)
(2選1)	滷包 素雞	大白菜 蝦米 紅蘿蔔 乾香菇 蒜仁	豆竹輪 滷包 青蔥	魚丸 青蔥 滷包	豆包 滷包 青蔥
	炒木須肉(80)	油腐炒菜脯(35)	芹香豆薯(25)	炒合菜(35)	塔香豆腐(25)
副菜	桶筍絲 豬肉絲 木耳 紅蘿蔔 蒜仁	油豆腐 菜脯 蒜仁 青蔥	芹菜 豆薯 蒜仁	木耳 大白菜 豬肉絲 蒜仁	九層塔 板豆腐 蒜仁
	沙茶油菜(25)	炒大黃瓜(25)	炒小白菜(25)	炒大陸妹(25)	炒乾瓜(25)
副菜	油菜 蒜仁 沙茶醬	大黃瓜(25) 蒜仁	老薑 小白菜	蒜仁 大陸妹	乾瓜 蒜仁
	豆干燒麵筋(75)	螞蟻上樹(70)	麵輪肉燥(75)	培根炒蛋(75)	豆竹輪肉燥(75)
副菜	豆干 麵筋泡 洋蔥 青蔥	冬粉 豬絞肉 蒜仁 青蔥	麵輪 豬絞肉 蒜仁	培根 雞蛋 蒜仁 青蔥	豬絞肉 豆竹輪 蒜仁 青蔥
	羊肉燴飯(620)	磨菇豬肉燴飯(620)	咖哩雞燴飯(620)	什錦炒油麵(620)	鯖魚炒飯(625)
燴飯 炒飯 麵類	羊肉 油菜 蒜仁	豬肉丁 磨菇罐 杏鮑菇 紅蘿蔔 青豆仁 蒜仁	光雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩	油麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	鯖魚罐 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁
	炸貢丸(75)	炸雞柳條(120)	炸花枝丸(60)		炸龍鳳腿(150)
	貢丸	雞柳條	花枝丸		龍鳳腿
					炒乾瓜(25)
					乾瓜 蒜仁
湯	茉莉綠茶(90)	黑輪蘿蔔湯(25)	蔬菜豆腐湯(100)	玉米蛋花湯(25)	綠豆湯(100)
	茉莉綠茶包 砂糖	黑輪 白蘿蔔 青蔥	高麗菜 洋蔥 板豆腐 青蔥	雞蛋 玉米粒 青蔥	砂糖 綠豆
水果			季時水果(60)		

營養師

營養師陳永閔
091
0908

組長

衛生組 許芳偉

主任

衛生事務處 高振折
主任 5609

校長

國立馬公高級中學 石仲哲
校長 0902

馬公高中 113 年 5 月 27 日-113 年 5 月 31 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	5/27(一)	5/28(二)	5/29(三)	5/30(四)	5/31(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)
(2選1)	白米 糙米	白米 糙米	白米 糙米	白米 糙米	白米 糙米
	茄汁雞丁(300)	蔥爆雞丁(300)	迷迭香雞翅(300)	花生燒雞(300)	風味雞腿(300)
(2選1)	光雞丁 蕃茄 蕃茄醬 青蔥 蒜仁	光雞丁 洋蔥 青蔥 蒜仁	雞翅 迷迭香 百里香 老薑 青蔥	花生 光雞丁 老薑 青蔥	棒棒腿 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥
	陰油五花(300)	蠔油排骨(300)	腐乳肉排(300)	豆鼓肉丁(300)	蔥爆肉片(300)
(2選1)	五花肉片 陰油 青蔥 蒜仁	小排骨 蠔油 青蔥 蒜仁	里肌肉片 豆腐乳 青蔥 蒜仁	豆鼓 豬肉丁 老薑 青蔥	豬肉片 洋蔥 青蔥 蒜仁
	炸小熱狗(120)	炸秋刀魚(150)	炸豆包(75)	炸蚵捲(120)	炸黑輪條(120)
(2選1)	小熱狗	秋刀魚	豆包	蚵捲	黑輪條
	滷百頁豆腐(90)	滷麵腸(75)	滷油豆腐(120)	滷花生(100)	沙茶甜不辣(95)
(2選1)	滷包 百頁豆腐	滷包 麵腸	滷包 油豆腐	花生 老薑 滷包	甜不辣 沙茶醬 青蔥
	海帶絲豆芽(25)	肉末炒蛋(75)	仁仁燒麵輪(25)	蠔油芥蘭(35)	香菇蒸蛋(75)
(2選1)	海帶絲 豆芽菜 紅蘿蔔 蒜仁	雞蛋 豬絞肉 青蔥 蒜仁	麵輪 紅蘿蔔 老薑	蠔油 芥蘭菜 蒜仁	雞蛋 香菇 高湯 老薑末
	炒青江菜(25)	炒A菜(25)	炒洋蔥(25)	炒大白菜(25)	炒豆芽菜(25)
(2選1)	蒜仁 青江菜	蒜仁 A菜	洋蔥 紅蘿蔔 香菇 蒜仁 青蔥	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	豆芽菜 韭菜 蒜仁
	筍干燒油腐(75)	洋蔥炒肉片(25)	青豆仁玉米燴蛋(50)	干燒百頁(75)	培根炒小黃瓜(25)
(2選1)	筍干 油豆腐 青蔥	洋蔥 豬肉片 青蔥 蒜仁	青豆仁 玉米粒 雞蛋 青蔥 蒜仁	百頁豆腐 青蔥 蒜仁	培根 小黃瓜 蒜仁
	什錦米苔苜湯(635)	香菇肉羹燴飯(620)	玉米筍鹹粥(625)	土魷魚燴飯(625)	熱狗蛋炒飯(620)
(2選1)	米苔苜 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	豬肉羹 乾香菇 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	玉米筍 高麗菜 豬絞肉 蝦皮 紅蘿蔔 雞蛋 油蔥酥	土魷魚 扁魚 大白菜 紅蘿蔔 桶筍絲 蒜仁 青蔥	熱狗 豬絞肉 雞蛋 毛豆 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁
	炸秋刀魚(150)	炸豆包(75)	炸蚵捲(120)	炸黑輪條(120)	炸黑輪條(120)
(2選1)	秋刀魚	豆包	蚵捲	黑輪條	炒豆芽菜(25)
					豆芽菜 韭菜 蒜仁
(2選1)	紅茶(90)	紅豆湯(100)	白菜蛋花湯(25)	玉米蘿蔔湯(25)	蕃茄蛋花湯(25)
	砂糖 紅茶包	紅豆 砂糖	大白菜 雞蛋 青蔥	玉米 白蘿蔔 青蔥	蕃茄 雞蛋 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永闊

衛生組長許芳偉

衛生事務處主任高振哲

教務處主任林麗芬

113.05.11 Y

0510

注意咖啡因標示享受美味無負擔

咖啡不僅香氣逼人，一口一口慢慢飲用，還能感受到豐富的口感層次！然而，咖啡也有可能帶來負面的影響！蔡孟融營養師表示，咖啡因可提振精神，但也容易刺激神經中樞亢奮、增加腎上腺皮質醇等賀爾蒙分泌，過量還可能導致心悸、焦慮、失眠等狀況。咖啡因也會刺激胃酸分泌，使胃食道逆流或胃潰瘍的症狀更加嚴重；若攝取過多，甚至可能導致鈣質流失，影響骨骼健康。

每天最多能攝取多少的咖啡因呢？蔡孟融營養師說，每日咖啡因攝取量限制依照族群年齡而不同：成人不超過 300 毫克、孕婦不超過 200 毫克，12 至 18 歲的青少年則應在 100 毫克以內，12 歲以下孩童需避免攝取咖啡因，以免影響成長。

根據衛生福利部「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，現場調製的咖啡需有咖啡因含量之標示，並以顏色區別每一杯咖啡因的含量：紅色含有 201 毫克以上、黃色含 101-200 毫克、綠色則低於 100 毫克的咖啡因。因此，成人若每天喝 3 杯「綠色」標示的咖啡，尚不需要擔心咖啡因過量；若喝一杯「紅色」標示的咖啡，則已接近一日上限，不宜再喝其他含咖啡因的飲料。

購買含有咖啡因的包裝飲料，產品外包裝上常會以 mg/100 mL（毫克/100 毫升）為單位標示咖啡因實際含量，每 100 毫升咖啡因低於 20 毫克的飲料可標記為 20 mg/100 mL 以下，每 100 毫升低於 2 毫克者可直接標示「低咖啡因」。購買時，可從飲料容量與標示的咖啡因含量，換算出所喝到的咖啡因總量，以控制咖啡因攝取。

食藥署叮嚀，過量的咖啡因會對人體產生負面影響，在選購飲品時，應注意咖啡因含量標示、控制每日飲用量，才能無負擔地享受咖啡之美味。