

馬公高中 113 年 5 月 6 日-113 年 5 月 10 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

| 日期 | 5/6(一) | 5/7(二) | 5/8(三) | 5/9(四) | 5/10(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) |
| | 白米 糙米 | 白米 糙米 | 白米 糙米 | 白米 糙米 | 白米 糙米 |
| 主菜 (2選1) | 三杯雞(300) | 浸料香雞排(300) | 鹽酥雞(300) | 炸熱狗棒(300) | 香菇雞翅(300) |
| | 光雞丁 九層塔 老薑 蒜仁 | 香雞排 | 光雞丁 五香粉 青蔥 蒜仁 | 熱狗棒 | 雞翅 乾香菇 老薑 青蔥 |
| | 蘑菇排骨(300) | | 蔞油燉肉(300) | 迷迭香雞丁(300) | 沙茶排骨(300) |
| | 小排骨 蘑菇罐 青蔥 蒜仁 | | 豬肉丁 蔞油 青蔥 蒜仁 | 光雞丁 迷迭香 百里香 老薑 青蔥 | 小排骨 青蔥 沙茶醬 |
| 副菜 (2選1) | 炸麥克雞塊(120) | 炸小肉豆(110) | 炸芋丸(95) | 炸豆干(60) | 炸咖哩雞(120) |
| | 麥克雞塊 | 小肉豆 | 芋丸 | 豆干 | 咖哩雞 |
| | 滷車輪(75) | 滷冬瓜(25) | 滷木耳(8) | 滷甜不辣(120) | 蒸龍鳳腿(150) |
| | 麵輪 | 滷包 冬瓜 老薑 | 木耳 滷包 | 滷包 甜不辣 | 龍鳳腿 |
| 副菜 | 蝦皮絲瓜(25) | 韭菜炒黑輪(25) | 炒南瓜(25) | 沙茶油菜(25) | 香菇燒麵筋(75) |
| | 絲瓜 蝦皮 蒜仁 | 韭菜 黑輪 蒜仁 青蔥 | 南瓜 蒜仁 | 油菜 蒜仁 沙茶醬 | 乾香菇 麵筋泡 胡蘿蔔 青蔥 |
| 副菜 | 炒大陸妹(25) | 炒花椰菜(25) | 炒茼蒿菜(25) | 炒飽瓜(25) | 炒冬瓜(25) |
| | 蒜仁 大陸妹 | 花椰菜 蒜仁 紅蘿蔔 | 蒜仁 茼蒿 | 飽瓜 蒜仁 | 冬瓜 嫩薑絲 蒜仁 |
| 副菜 | 炸中式香腸(75) | 蝦皮蒸蛋(75) | 洋葱炒鮪魚(75) | 家常油豆腐(80) | 香腸炒小黃瓜(25) |
| | 中式香腸 | 雞蛋 蝦皮 高湯 | 鮪魚罐 胡蘿蔔 洋葱 青蔥 蒜仁 | 油豆腐 豬絞肉 木耳 胡蘿蔔 青蔥 蒜仁 | 香腸 小黃瓜 蒜仁 |
| 增飯 炒飯 麵類 | 香菇肉絲燴飯(620) | 炒麵(640) | 蕃茄豬肉燴飯(620) | 宮保雞丁燴飯(620) | 金沙肉絲蛋炒飯(620) |
| | 豬肉絲 香菇 杏鮑菇 金針菇 紅蘿蔔 青豆仁 大白菜 蒜仁 | 拉麵 魚丸 高麗菜 魚板 肉絲 蒜仁 青蔥 | 豬肉片 蕃茄 高麗菜 洋葱 青蔥 蒜仁 蕃茄醬 | 光雞丁 彩椒 洋葱 青椒 蒜仁 青蔥 | 肉絲 雞蛋 鹹蛋黃 青椒 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁 |
| | 炸麥克雞塊(120) | 炸小肉豆(110) | 炸芋丸(95) | 炸豆干(60) | 炸咖哩雞(120) |
| | 麥克雞塊 | 小肉豆 | 芋丸 | 豆干 | 咖哩雞 |
| 湯 | 帶芽豆腐湯(24) | 綠豆湯(100) | 冬瓜茶(90) | 蛋花湯(70) | 玉米貢丸湯(25) |
| | 乾海帶芽 嫩豆腐 青蔥 | 砂糖 綠豆 | 冬瓜糖 | 雞蛋 青蔥 | 玉米粒 貢丸 青蔥 |
| 水果 | | | 季時水果(60) | | |

營養師

營養師陳永閻
1655

組長

衛生組 許芳偉

0503

主任

學生事務處 高振新
主任 高振新

校長

國立馬公高級中學 石仲哲
校長 石仲哲

馬公高中 113 年 5 月 13 日-113 年 5 月 17 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

| 日期 | 5/13(一) | 5/14(二) | 5/15(三) | 5/16(四) | 5/17(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) | 炸韓式腿排(300) 韓式腿排 | 宮保肉丁(300) 豬肉丁 花椒粒 乾辣椒 花生米 蒜仁 青蔥 | 炸豪大香腸(300) 豪大香腸 | 蔴油雞翅(300) 雞翅 蔴油 青蔥 老薑 | 乾燒雞丁(300) 光雞丁 青蔥 老薑 蒜仁 |
| | 香菇燉肉(300) 乾香菇 豬肉丁 老薑 青蔥 | 風味雞丁(300) 光雞丁 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥 | 筍干排骨(300) 筍干 小排骨 老薑 青蔥 | 梅干燉肉(300) 梅干菜 豬肉丁 | 黑椒燴豬排(300) 豬排 洋蔥 蒜仁 青蔥 黑胡椒粒 |
| 副菜 (2選1) | 炸干貝酥(60) 干貝酥 | 炸米血(75) 米血 | 炸薯條(110) 薯條 | 炸肉魚(150) 肉魚 | 炸玉米餅(75) 玉米餅 |
| | 滷豆干(60) 滷包 豆干 | 滷筍干(35) 滷包 筍干 蒜仁 | 蒸鯖魚(110) 鯖魚 老薑 | 滷海帶片(8) 滷包 海帶片 | 滷黑輪條(150) 黑輪條 滷包 青蔥 |
| | 大黃瓜魚板(25) 大黃瓜 魚板 青蔥 蒜仁 | 榨菜炒蛋(25) 榨菜 雞蛋 蒜仁 青蔥 | 扁魚洋蔥(25) 扁魚 洋蔥 胡蘿蔔 蒜仁 | 魚板蒸蛋(75) 雞蛋 魚板 高湯 | 芹菜炒肉絲(75) 西洋芹 豆干 肉絲 蒜仁 |
| 副菜 | 炒高麗菜(25) 高麗菜 紅蘿蔔 蒜仁 | 炒油菜(25) 蒜仁 油菜 | 沙茶芥藍(25) 芥藍菜 蒜仁 沙茶醬 | 鮑菇炒花椰(25) 鮑菇 花椰菜 紅蘿蔔 蒜仁 | 炒菜豆(25) 蒜仁 菜豆 |
| | 毛豆炒干丁(75) 毛豆 豆乾丁 蒜仁 | 炒什錦(75) 豆薯 紅蘿蔔 玉米筍 木耳 蒜仁 | 小黃瓜炒雞柳(25) 小黃瓜 雞胸肉 蒜仁 | 紅燒豆腐(75) 絞肉 豆腐 乾香菇 青蔥 | 筍干燒豆輪(75) 筍干 豆輪 青蔥 |
| 燴飯 炒飯 麵類 | 香菇鹹粥(625) 高麗菜 豬絞肉 蝦皮 乾香菇 油蔥酥 芹菜 | 咖哩豬肉燴飯(620) 豬肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩 | 餛飩湯麵(620) 拉麵 餛飩 豆芽菜 胡蘿蔔 冬菜 芹菜 | 牛肉燴飯(620) 牛肉片 芥藍菜 蒜仁 | 雞肉蛋炒飯(620) 雞胸丁 雞蛋 青豆仁 高麗菜 青蔥 蒜仁 |
| | 炸干貝酥(60) | 炸米血(75) | | 炸肉魚(150) | 炸玉米餅(75) |
| | 干貝酥 | 米血 | | 肉魚 | 玉米餅 |
| | | | | | 炒菜豆(25) |
| 湯 | 玉米黑輪湯(25) 玉米 黑輪 青蔥 | 麥茶(90) 砂糖 麥茶包 | 冬瓜貢丸湯(25) 冬瓜 貢丸 芹菜 | 紅豆湯(100) 紅豆 砂糖 | 絲瓜蛋花湯(110) 絲瓜雞蛋 青蔥 |
| | 水果 | | 季時水果(60) | | |

營養師

營養師陳永閏

0501
0908

組長

衛生許芳

0502

主任

衛生事務處高振新

0503

校長

國立馬公高級中學 石仲哲

0502

拉肚子減肥！老天啊，你的腸道受得了嗎？

坊間與網路經常可見「輕鬆瘦身」、「快速見效」，又標榜「天然無西藥」的減肥產品，然而，這些產品可能添加了刺激腸道的天然瀉劑，使消費者在食用後產生強力腹瀉，因而有體重變輕或肚子變平坦的感覺。

事實上，許多生活中常見的植物中都存有天然致瀉成分，例如番瀉葉、阿勃勒果實、蘆薈、決明子等，這些致瀉成分在不同植物與不同部位的含量都不同，因此，服用含此類植物產品時，都要格外留意。

番瀉葉及阿勃勒果實都含有番瀉苷，番瀉苷會刺激大腸壁聚集水份，進而促進腸道蠕動產生腹瀉，是最常見的天然致瀉成分，常出現在減肥梅或是茶包產品，有慢性腹瀉、腸阻塞、孕婦、授乳婦女及未滿十歲兒童等不宜食用。食藥署已預告不得將阿勃勒果實作為食品原料，而番瀉葉茶包若是標示或檢出番瀉苷每日使用劑量為 12mg 以上者，應以藥品管理。

蘆薈植物葉片含有蘆薈素，外層的綠色表皮因為比葉肉含有更多的致瀉成分，在食用時應完全去皮，僅使用葉肉為宜。此外，決明子也是一種天然瀉劑，常利用加工加熱的方式來減少其致瀉成分。然而，每個人體質不同，有些人食用加工處理後的決明子產品還是會產生腹瀉的可能。

食藥署提醒，長期使用瀉劑會影響腸道正常排便功能，在購買標榜「順暢輕盈」的產品前，應先確認其成分，徵詢醫師、藥師及營養師的專業意見，避免透過臉書與 line 等管道購買來路不明的產品，避免在不知情的情況下，長期使用瀉劑，影響腸道健康。

另外，食藥署已公布「食品中番瀉苷之檢驗方法」及「食品中蘆薈素之檢驗方法」(連結：食藥署網站首頁 <http://www.fda.gov.tw>>業務專區>研究檢驗>建議檢驗方法) 可供參考，歡迎民眾進一步深入瞭解。