馬公高中 113 年 12 月 23 日~27 日午餐菜單(熱量·單位: Kcal)

日期	12/23(一)	12/24(二)	12/25(三)	12/26(四)	12/27(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)	花生排骨(300)	蘑菇里肌肉片(300)	醬瓜燻肉(300)	京醬肉絲(300)	炸熱狗棒(300)
	花生 小排骨 老薑 青蔥	蘑菇罐 里肌肉片 青蔥 蒜仁	花瓜 豬肉丁 老薑 青蔥	豬肉絲 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	熱狗棒
	沙茶燒雞(300)	黑椒雞腿(300)	鹽酥雞(300)	洋葱雞翅(300)	蔥爆雞丁(300)
副菜	炸咖哩雞(120)	炸小熱狗(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	炸小肉豆(110)
	咖哩雞	小熱狗	獅子頭	肉魚	小肉豆
	酒蘆筍(25)	酒香菇(25)	油黑輪條(95)	酒海帶結(25)	油鴨蛋(60)
副菜	鮑瓜魚板(35)	洋葱燒麵筋(75)	大黃瓜魚丸(35)	沙茶油菜(25)	醬爆四寶(35)
	鮑瓜 魚板 蒜仁	洋葱 麵筋泡 紅蘿蔔 青蔥	大黃瓜 魚丸 青蔥 蒜仁	油菜 蒜仁 沙茶醬	豆薯 紅蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥
	炒菜豆(25)	炒豆芽菜(25)	炒莧菜(25)	炒大白菜(25)	炒冬瓜(25)
副菜	蒜仁 菜豆	豆芽菜 韭菜 蒜仁	蒜仁 莧菜	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	冬瓜 嫩薑絲 蒜仁
	包菜粉絲(35)	火腿蒸蛋(50)	豆薯炒肉絲(75)	小黃瓜炒肉片(75)	金沙豆腐(75)
	大白菜 冬粉 紅蘿蔔 蝦米 青蔥	雞蛋 火腿 高湯 老薑末	豆薯 豬肉絲 蒜仁	小黃瓜 豬肉片 蒜仁	板豆腐 鹹蛋黃 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類	雞肉蛋炒飯(620)	鮑菇肉片燴飯(620)	什錦炒油麵(620)	培根蛋炒飯(620)	咖哩肉丁燴飯(620)
	雞胸丁 雞蛋 青豆仁 高麗菜 青蔥 蒜仁	豬肉片 鮑魚菇 筍絲 高麗菜 洋葱 木耳 青蔥 蒜仁	油麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	培根 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁	豬肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 咖哩
	炸咖哩雞(120)	炸小熱狗(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	炸小肉豆(110)
	咖哩雞	小熱狗	獅子頭	肉魚	小肉豆
	炒菜豆(25)			炒大白菜(25)	
湯	蒜仁 菜豆			蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	
	帶芽豆腐湯(25)	紅棗紅豆湯(100)	貢丸湯(25)	紫菜黑輪湯(25)	魚丸蛋花湯(25)
	乾海帶芽 嫩豆腐 青蔥	紅豆 紅棗 砂糖	貢丸 芹菜	紫菜 黑輪 青蔥	魚丸 雞蛋 芹菜
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閔

1516
1500

衛生組 許芳偉

216

衛生事務處 高振哲

馬公高中 石仲哲

228

馬公高中 113 年 12 月 30 日~114 年 1 月 3 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	12/30(一)	12/31(二)	開國紀念日放假	1/2(四)	1/3(五)
主食	白米飯(350)	白米飯(350)		白米飯(350)	白米飯(350)
	白米	白米		白米	白米
	糙米飯(350)	糙米飯(350)		糙米飯(350)	糙米飯(350)
主菜 (2選1)	清燉排骨(300)	花生肉絲(300)		沙茶里肌肉片(300)	油豆腐燉肉(300)
	小排骨 老薑 青蔥	花生 豬肉絲 老薑 青蔥		里肌肉片 沙茶醬 青蔥	油豆腐 豬肉丁 蒜仁 青蔥
	京醬燒雞(300)	鹹水雞腿(300)		迷迭香雞丁(300)	冬菜燒雞翅(300)
	光雞丁 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	棒棒腿 老薑 青蔥		光雞丁 迷迭香 百里香 老薑 青蔥	雞翅 冬菜 老薑 青蔥
副菜 (2選1)	炸麥克雞塊(120)	炸三角薯餅(110)		炸秋刀魚(150)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	三角薯餅		秋刀魚	鱈魚捲
	滷車輪(75)	滷百頁豆腐(90)		滷甜不辣(95)	滷米血(75)
副菜	麵輪	滷包 百頁豆腐		滷包 甜不辣	滷包 米血
	沙茶油豆腐(75)	榨菜甜不辣(35)		芹菜炒豆包(35)	爆三絲(35)
副菜	油豆腐 沙茶醬 青蔥	榨菜 甜不辣 蒜仁 青蔥		西洋芹 豆包 蒜仁	豆芽菜 海帶絲 豬肉絲 蒜仁 青蔥
	炒洋蔥(25)	炒大黃瓜(25)		炒飽瓜(25)	炒青江菜(25)
副菜	洋蔥 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	大黃瓜(25) 蒜仁		飽瓜 蒜仁	蒜仁 青江菜
	玉米炒肉末(75)	豆竹輪肉片(75)		香菇肉絲(75)	蝦皮蒸蛋(50)
副菜	玉米粒 豬絞肉 蒜仁 青蔥	豆竹輪 豬肉片 蒜仁 青蔥		生香菇 豬肉絲 青蔥 蒜仁	雞蛋 蝦皮 高湯
	香菇肉絲燴飯(620)	咖哩肉末炒飯(620)		雞肉蛋菇粥(620)	金沙肉片蛋炒飯(620)
燴飯 炒飯 麵類	豬肉絲 乾香菇 黃豆芽 紅蘿蔔 青豆仁 大白菜 蒜仁	豬絞肉 四季豆 紅蘿蔔 玉米粒 洋蔥 青蔥 咖哩醬 蒜仁		雞胸肉片 雞蛋 金針菇 乾香菇 杏鮑菇 綠花椰菜 青蔥 蒜仁	豬肉片 雞蛋 鹹蛋黃 青椒 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸麥克雞塊(120)	炸三角薯餅(110)		炸秋刀魚(150)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	三角薯餅		秋刀魚	鱈魚捲
		炒大黃瓜(25)		炒飽瓜(25)	炒青江菜(25)
湯	絲瓜貢丸湯(25)	帶芽蛋花湯(25)		紫菜魚丸湯(25)	玉米黑輪湯(25)
	絲瓜 貢丸 青蔥	乾海帶芽 雞蛋 青蔥		紫菜 魚丸 青蔥	玉米 黑輪 青蔥
水果					

營養師

組長

主任

校長

營養師 陳永閔

衛生組長 許芳偉

學生事務處主任 高振哲

馬公高級中學 校長 石仲哲

修正手搖杯標示報您知

近年來連鎖手搖飲料店正夯，不論是喝一杯珍珠奶茶，或是買一杯現沖咖啡，均已成了現代人的飲食趨勢，但您知道一杯手搖飲料有多少糖量及熱量？或是手中的咖啡含有多少咖啡因嗎？為揭露市售現場調製飲料的標示訊息，提供消費者明確的資訊，衛生福利部已於 109 年 10 月 5 日，公告修正「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，讓消費者在享用飲料時，也能了解攝取了多少糖量及熱量，相關修正重點如下：

- (1)將現行添加糖量及該糖量所含熱量之標示，修正為「應標示該杯飲料總糖量及總熱量，並得以最高值表示之」。例如：珍珠奶茶應標示該杯之總糖量及總熱量，包含所有原料及配料。
- (2)咖啡飲料的總咖啡因含量標示方式，除原訂以紅黃綠標示區分外，也可以用「最高值」表示。例如：美式咖啡（總咖啡因含量最高值：300 毫克）。
- (3)新增果蔬汁含量未達 10%者，品名應標示為「○○飲料」或等同意義字樣，更明確果蔬飲料之標示。例如：柳橙原汁未達 10%，品名不得標示「柳橙汁」，應標示「柳橙飲料」或等同意義字樣。

本公告規定自 110 年 1 月 1 日起實施，如果屆時未依規定標示或有標示不實者，將依食品安全衛生管理法規定，處以新臺幣 3 萬元至 300 萬元，或 4 萬元至 400 萬元罰鍰。

想了解更多相關法規資訊嗎？歡迎大家到食藥署網站的食品標示諮詢平台（<https://www.foodlabel.org.tw>）查詢，如有標示的相關問題，也可撥打食品標示諮詢專線:0800-035-958、03-561-9633。