

馬公高中 114 年 2 月 11 日~14 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	2/10(一)	2/11(二)	2/12(三)	2/13(四)	2/14(五)
	寒假結束	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)
主食		白米	白米	白米	白米
	開學準備日	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
主菜 (2選1)		迷迭香五花(300)	京醬肉片(300)	花生肉燥(200)	蘑菇肉丁(300)
		五花肉片 迷迭香 百里香 老薑 青蔥	豬肉片 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	豬絞肉 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	蘑菇罐 豬肉丁 青蔥 蒜仁
		蠔油雞翅(300)	蔴油雞丁(300)	洋蔥雞腿(300)	醬瓜燒雞(300)
		雞翅 蠔油 青蔥 蒜仁	光雞丁 蔴油 青蔥 老薑	洋蔥 棒棒腿 青蔥 蒜仁	光雞丁 花瓜罐 青蔥 蒜仁
副菜 (2選1)		炸鮮枝捲(120)	炸山藥捲(120)	炸花枝丸(80)	炸鯖魚(150)
		鮮枝捲	山藥捲	花枝丸	鯖魚
		滷花生(100)	滷筍干(25)	滷豆竹輪(70)	蒸龍鳳腿(150)
		花生 老薑 滷包	滷包 筍干 蒜仁	豆竹輪 滷包 青蔥	龍鳳腿
副菜		芋香四色(35)	干絲炒菜脯(35)	芹菜炒肉絲(75)	扁魚白菜(25)
		芋頭 紅蘿蔔 玉米粒 青豆仁 老薑 青蔥	豆干絲 菜脯 蒜仁 青蔥	西洋芹 紅蘿蔔 豬肉絲 蒜仁	扁魚 大白菜 紅蘿蔔 蒜仁
副菜		炒大黃瓜(25)	炒大陸妹(25)	炒飽瓜(25)	炒青江菜(25)
		大黃瓜 蒜仁	大陸妹 蒜仁	飽瓜 蒜仁	蒜仁 青江菜
副菜		枸杞蒸蛋(50)	三色豆腐(75)	蘿蔔炒黑輪(35)	肉末炒蛋(50)
		雞蛋 枸杞 高湯 老薑末	板豆腐 毛豆 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	白蘿蔔 黑輪 蒜仁 青蔥	雞蛋 豬絞肉 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類		臘味高麗炒飯(620)	哨子麵(620)	香菇肉羹燴飯(620)	香腸蛋炒飯(620)
		臘腸 雞蛋 豬肉片 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁	拉麵 豬絞肉 洋蔥 木耳 雞蛋 牛蒡茄 青蔥	豬肉羹 乾香菇 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	香腸 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
		炸鮮枝捲(120)	炸山藥捲(120)	炸花枝丸(80)	炸鯖魚(150)
		鮮枝捲	山藥捲	花枝丸	鯖魚
		炒大黃瓜(25)			炒青江菜(25)
		大黃瓜 蒜仁			蒜仁 青江菜
湯		黑輪湯(25)	冬瓜魚丸湯(25)	玉米蛋花湯(25)	高麗貢丸湯(25)
		黑輪 芹菜末 青蔥	冬瓜 魚丸 青蔥	雞蛋 玉米粒 青蔥	貢丸 高麗菜 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師 陳永閔

衛生組 許芳偉

訓育組 宋鴻輝

國立馬公高級中學 校長 石仲哲

馬公高中 114 年 2 月 17 日~21 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	2/17(一)	2/18(二)	2/19(三)	2/20(四)	2/21(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)	沙茶肉片(300)	梅干肉絲(300)	京醬排骨(300)	蔥燒五花(300)	冬瓜肉丁(300)
	豬肉片 青蔥 沙茶醬	梅干菜 豬肉絲 青蔥	小排骨 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	五花肉片 蒜仁 青蔥	冬瓜 豬肉丁 老薑 青蔥
	豆鼓雞翅(300)	乾燒雞丁(300)	冬菜燒雞腿(300)	香菇雞丁(300)	風味雞丁(300)
	雞翅 豆鼓 老薑 青蔥	光雞丁 青蔥 老薑 蒜仁	棒棒腿 冬菜 老薑 青蔥	光雞丁 乾香菇 老薑 青蔥	光雞丁 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥
副菜 (2選1)	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
	滷蘿蔔(25)	滷香菇(25)	滷黑輪條(95)	滷海帶結(25)	滷鴨鴨蛋(60)
	滷包 蘿蔔 老薑	滷包 生香菇 青蔥	黑輪條 滷包 青蔥	滷包 海帶結 老薑	滷包 鴨鴨蛋 蒜頭
副菜	絲瓜魚丸(35)	油腐炒肉絲(75)	豆鼓豆干(75)	仁仁炒海絲(25)	蠔油芥蘭(25)
	絲瓜 魚丸 蒜仁 嫩薑絲	油豆腐 豬肉絲 蒜仁 青蔥	豆干 豆鼓 青蔥 蒜仁	海帶絲 紅蘿蔔 蒜仁	蠔油 芥蘭菜 蒜仁
副菜	炒空心菜(25)	炒小白菜(25)	炒油菜(25)	炒A菜(25)	炒山東白菜(25)
	蒜仁 空心菜	老薑 小白菜	蒜仁 油菜	蒜仁 A菜	蒜仁 山東白菜
副菜	香腸炒蛋(50)	麵輪肉燥(75)	魚板蒸蛋(50)	塔香豆腐(75)	玉米炒蛋(50)
	香腸 雞蛋 蒜仁 青蔥	麵輪 豬絞肉 蒜仁	雞蛋 魚板 高湯 老薑末	九層塔 板豆腐 蒜仁	玉米粒 雞蛋 蒜仁 青蔥
燴飯 炒飯 麵類	豬肉豆腐燴飯(620)	芋頭肉絲炒飯(620)	絲瓜肉燥燴飯(620)	餛飩湯麵(620)	麻油蛋炒飯(620)
	豬肉片 洋葱 板豆腐 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 蒜仁	芋頭 高麗菜 豬肉絲 蝦皮 紅蘿蔔 洋葱 油蔥酥 青蔥	豬絞肉 絲瓜 乾香菇 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	拉麵 餛飩 豆芽菜 紅蘿蔔 冬菜 芹菜	豬肉絲 雞蛋 麻油 紅蘿蔔 高麗菜 青蔥 蒜仁
	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
湯	白菜黑輪湯(25)	豆薯蛋花湯(25)	榨菜貢丸湯(25)	帶芽魚丸湯(35)	玉米豆腐湯(25)
	大白菜 黑輪條 青蔥	豆薯 雞蛋 青蔥	榨菜 貢丸 青蔥	乾海帶芽 魚丸 青蔥	嫩豆腐 玉米粒 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閏

衛生許芳偉

訓育宋鴻輝

馬公高中石仲哲

骨折後不能吃香蕉是真的嗎？

「醫師，我骨折了，還可以吃香蕉嗎？」臨床上，經常聽到病患類似疑問，像是骨折後不能吃香蕉、鴨肉、糯米等食物，以免影響傷處的復原，還有要多吃珍珠粉、鈣片、大骨湯來「補骨」這些說法可信嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到衛生福利部臺南醫院骨科醫師李佳龍為大家解惑。

李佳龍醫師表示：香蕉的營養豐富，對於骨折病患來說是很好的食物。有些人擔心香蕉中豐富的鉀離子會造成高血鉀，其實只要是腎功能正常，食用一根香蕉並不會造成高血鉀或引發抽筋，民眾可放心食用。至於鴨肉，因為含有蛋白質、鐵質、維生素等營養素，對骨折病患來說，仍是可以正常攝取的食物。

「不過，並非任何食物都能放心吃！」李醫師強調，骨折後，患者活動量會降低，腸胃蠕動也會跟著減弱，此時較難消化糯米等食物，建議淺嚐即止。此外，骨折術後的臥床期或行動受限期間（約麻醉術後 3-7 天），建議暫停食用易脹氣的牛奶及產氣性食物，避免造成不適。待恢復穩定後，即可繼續食用。

老一輩民眾喜歡用大骨湯來補骨，李醫師說，熬煮大骨湯時，骨頭釋放到湯中的鈣質有限，其實補鈣效果並不明確，建議以牛奶、黑芝麻等富含鈣質的天然食物來補充。食藥署提醒食用珍珠粉、鱸魚精等營養補充品前，先諮詢醫師是否有必要食用，並確認個人體質是否適合。此外，民眾若想吃鈣片補鈣，務必依照仿單（產品說明書）上的建議攝取量，避免因過量攝取造成高血鈣、便秘、結石等副作用。

最後，食藥署叮嚀：骨折病患不只要補鈣，更要多曬太陽，有助身體自行合成維生素 D，不僅能提升人體對鈣的利用，還可強化骨密度，幫助您補鈣更全面。