

馬公高中 114 年 2 月 24 日~27 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

日期	2/24(一)	2/25(二)	2/26(三)	2/27(四)	2/28(五)
主食	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	和平紀念日放假
	白米	白米	白米	白米	
	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)	迷迭香排骨(300)	花生燉肉(300)	蠔油五花(300)	鹽酥肉條(300)	
	迷迭香 百里香 小排骨 老薑 青蔥	花生 豬肉丁 老薑 青蔥	五花肉片 蠔油 青蔥 蒜仁	豬肉條 五香粉 青蔥 蒜仁	
	可樂雞丁(300)	陰油雞腿(300)	筍干燒雞(300)	蘑菇雞翅(300)	
	光雞丁 可樂 老薑 青蔥 蒜仁	棒棒腿 陰油 青蔥 老薑	光雞丁 筍干 蒜仁 青蔥	雞翅 蘑菇罐 青蔥 蒜仁	
副菜 (2選1)	炸麥克雞塊(120)	炸三角薯餅(110)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	
	麥克雞塊	三角薯餅	芋丸	秋刀魚	
	油車輪(75)	油冬瓜(25)	滷百頁豆腐(90)	滷甜不辣(95)	
	麵輪	滷包 冬瓜 老薑	滷包 百頁豆腐	滷包 甜不辣	
副菜	炒三色(35)	鮑菇小黃瓜(25)	彩椒貢丸(35)	開陽白菜(35)	
	豬肉片 紅蘿蔔 高麗菜 蒜仁	鮑魚菇 小黃瓜 蒜仁	彩椒 貢丸 青椒 蒜仁	蝦米 大白菜 蒜仁	
副菜	炒菜豆(25)	炒大白菜(25)	炒莧菜(25)	炒豆芽菜(25)	
	蒜仁 菜豆	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	蒜仁 莧菜	豆芽菜 韭菜 蒜仁	
副菜	豆薯炒黑輪(35)	家常豆腐(75)	香菇絞肉蒸蛋(50)	芹菜炒肉片(75)	
	豆薯 黑輪 蒜仁 青蔥	板豆腐 洋蔥 青蔥 蒜仁	豬絞肉 香菇 雞蛋 蒜仁	西洋芹 紅蘿蔔 豬肉片 蒜仁	
燴飯 炒飯 麵類	炸醬麵(620)	蘑菇蛋炒飯(620)	香菇鹹粥(620)	雞肉豆腐燴飯(620)	
	拉麵 豬絞肉 豆干 甜麵醬 蒜仁 青蔥 小黃瓜	蘑菇 紅蘿蔔 雞蛋 高麗菜 豬肉片 青蔥 蒜仁	高麗菜 豬肉絲 蝦皮 乾香菇 油蔥酥 芹菜	雞胸肉 雞蛋 板豆腐 高麗菜 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁	
	炸麥克雞塊(120)	炸三角薯餅(110)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	
	麥克雞塊	三角薯餅	芋丸	秋刀魚	
湯	魚丸豆腐湯(25)	榨菜肉絲湯(25)	金菇蛋花湯(25)	芋香紫米紅豆湯(100)	
	魚丸 嫩豆腐 芹菜	榨菜 豬肉絲 青蔥	金針菇 雞蛋 青蔥	砂糖 紫糯米 芋頭 紅豆	
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閻
0213
1015

衛生組 營養師許芳偉
0213

組長 宋鴻輝
0213

馬公高中 校長 石仲哲
0213

馬公高中 114 年 3 月 3 日~7 日午餐菜單(熱量, 單位: Kcal)

日期	3/3(一)	3/4(二)	3/5(三)	3/6(四)	3/7(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)	香菇燉肉(300)	油豆腐肉片(300)	沙茶肉絲(300)	筍干蹄膀(300)	冬瓜排骨(300)
	乾香菇 豬肉丁 老薑 青蔥	油豆腐 豬肉片 蒜仁 青蔥	豬肉絲 青蔥 沙茶醬	筍干 蹄膀 老薑 青蔥	冬瓜 小排骨 老薑 青蔥
副菜 (2選1)	黑胡椒 光雞丁 洋蔥 蒜仁	茄汁雞翅(300)	梅干雞丁(300)	滷雞腿(300)	炸豪大香腸(300)
	炸麵腸(80)	炸豆竹輪(80)	炸香菇(35)	炸蚵捲(120)	炸柳葉魚(120)
副菜	麵腸	豆竹輪	生香菇	蚵捲	裹粉柳葉魚
	沙茶甜不辣(95)	魚香茄子(35)	滷蛋(75)	滷豆干(60)	滷貢丸(75)
副菜	甜不辣 沙茶醬 青蔥	茄子 豬絞肉 蒜仁 青蔥	雞蛋 滷包	滷包 豆干	滷包 貢丸
	炒合菜(35)	飽瓜炒肉絲(75)	豆薯炒肉片(75)	小黃瓜魚板(35)	炒花椰菜(25)
副菜	木耳 大白菜 豬肉絲 蒜仁	飽瓜 豬肉絲 蒜仁	豆薯 豬肉片 蒜仁	小黃瓜 魚板 青蔥 蒜仁	花椰菜 蒜仁 紅蘿蔔
	炒芥藍菜(25)	蒜香菠菜(25)	炒莧菜(25)	炒高麗菜(25)	炒青江菜(25)
副菜	芥藍菜 蒜仁	蒜仁 菠菜	蒜仁 莧菜	蒜仁 高麗菜 紅蘿蔔	蒜仁 青江菜
	豆干肉燥(75)	紅蘿蔔炒蛋(50)	咖哩豆腐(75)	洋蔥炒蛋(50)	螞蟻上樹(75)
副菜	豬絞肉 豆干 蒜仁 青蔥	紅蘿蔔 雞蛋 蒜仁 青蔥	咖哩 板豆腐 青蔥	洋蔥 雞蛋 蒜仁 青蔥	冬粉 豬絞肉 蒜仁 青蔥
	蕃茄肉片燴飯(620)	炒麵(620)	鮭魚炒飯(620)	菇菇雞肉燴飯(620)	絲瓜肉絲燴飯(620)
燴飯 炒飯 麵類	豬肉片 蕃茄 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁 蕃茄醬	拉麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 蒜仁 青蔥	鮭魚罐 紅蘿蔔 毛豆 高麗菜 洋蔥 青蔥 蒜仁	雞胸肉片 金針菇 乾香菇 杏鮑菇 洋蔥 綠花椰菜 青蔥 蒜仁	豬肉絲 絲瓜 乾香菇 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁
	炸麵腸(80)	炸豆竹輪(80)	炸香菇(35)	炸蚵捲(120)	炸柳葉魚(120)
湯	貢丸豆腐湯(25)	帶芽黑輪湯(25)	蛋花湯(25)	茉莉綠茶(60)	玉米魚丸湯(25)
	貢丸 板豆腐 芹菜	乾海帶芽 黑輪條 青蔥	雞蛋 青蔥	茉莉綠茶包 砂糖	魚丸 玉米粒 青蔥
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閔

0213
1015

衛生許芳偉

0213

訓育宋鴻輝

0213

馬公高中校長石仲哲

0213

健康食品的保健功效有哪些？

現代人注重養生，各類標榜調節生理機能、補充營養等產品也應運而生。為保障民眾健康與消費權益，我國自民國 88 年施行「健康食品管理法」，以規範該類食品，「健康食品」一詞即成為法律名詞。法律上定義的健康食品，是指具有保健功效，並標示或廣告其具該功效的食品，該「保健功效」必須經衛生福利部（以下稱衛福部）公告。

健康食品的「保健功效」並非無所不能或神奇無比；它是具有實質科學證據，增進民眾健康、減少疾病危害風險的功效，但該功效非屬治療、矯正人類疾病的醫療效能。目前經衛福部公告的健康食品保健功效，類別共有 13 項：「調節血脂」、「骨質保健」、「護肝」、「抗疲勞」、「調節血糖」、「免疫調節」、「牙齒保健」、「延緩衰老」、「促進鐵吸收」、「胃腸功能改善」、「輔助調節血壓」、「不易形成體脂肪」、「輔助調整過敏體質」。

以具「調節血脂」保健功效的健康食品為例，產品所准許宣稱的「調節血脂」功效，及其相關功效宣稱敘述，可取決於個別產品依據衛福部公告的保健功效評估方法，提出科學實驗驗證結果，並經審查核准；或是能提出符合衛福部公告規格標準的檢驗結果(例如魚油或紅麴類產品)且經審查核准。

目前核可的健康食品及其保健功效宣稱，民眾均可在食藥署的食品藥物消費者專區 <http://consumer.fda.gov.tw/>（首頁 > 整合查詢服務 > 食品 > 核可資料查詢 > 衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢）查詢。

食藥署提醒，健康食品本質仍屬食品，雖然通過審查許可具有輔助身體健康的功能，但是並不具有任何醫療效能，也沒有等同藥品的效果，更無法取代正規治療。若您身體有任何不良狀況，仍應循正常醫療管道診治，切勿自行食用誇大功效或療效產品，以免花錢又傷身。