

馬公高中 114 年 3 月 10 日~14 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	3/10(一)	3/11(二)	3/12(三)	3/13(四)	3/14(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)	糖醋排骨(300)	醬汁里肌肉片(300)	海帶燉肉(300)	香滷肉燥(300)	豆鼓肉片(300)
	小排骨 洋葱 彩椒 蒜仁 青蔥	里肌肉片	海帶結 豬肉丁 紅蘿蔔 老薑 青蔥	豬絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	豆鼓 豬肉片 老薑 青蔥
	三杯雞(300)	蒜香雞腿(300)	炸雞腿排(300)		炸雞翅(300)
	光雞丁 九層塔 老薑 蒜仁	棒棒腿 蒜頭 老薑 青蔥	雞腿排		雞翅
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)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	三角薯餅	芋丸	秋刀魚	鱈魚捲
	滷車輪(75)	滷冬瓜(25)	滷百頁豆腐(90)	滷甜不辣(95)	滷米血(75)
	麵輪	滷包 冬瓜 老薑	滷包 百頁豆腐	滷包 甜不辣	滷包 米血
副菜	塔香海草(25)	洋葱炒黑輪(35)	炒南瓜(25)	絲瓜蝦皮(35)	香菇燒麵筋(75)
	九層塔 海草 蒜仁	洋葱 黑輪 蒜仁 青蔥	南瓜 蒜仁	絲瓜 蝦皮 蒜仁	乾香菇 麵筋泡 紅蘿蔔 青蔥
	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
副菜	家常粉絲(75)	三色蒸蛋(50)	榨菜炒肉絲(75)	香菇炒蛋(50)	小黃瓜炒香腸(75)
	豬絞肉 冬粉 蒜仁 青蔥	雞蛋 皮蛋 鹹蛋 高湯	榨菜 豬肉絲 蒜仁	生香菇 雞蛋 蒜仁 青蔥	香腸 小黃瓜 蒜仁
	肉羹燴飯(620)	什錦湯麵(620)	黑椒肉片燴飯(620)	宮保雞丁燴飯(620)	火腿蛋炒飯(620)
	豬肉羹 筍絲 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚 蒜仁	拉麵 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	白蘿蔔 紅蘿蔔 洋葱 豬肉片 黑胡椒	光雞丁 彩椒 洋葱 青椒 蒜仁 青蔥	火腿 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
麵類	炸麥克雞塊(120)	炸三角薯餅(110)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	三角薯餅	芋丸	秋刀魚	鱈魚捲
					炒山東白菜(25)
					蒜仁 山東白菜
湯	紫菜豆腐湯(25)	紅豆湯(100)	筍絲蛋花湯(25)	冬瓜黑輪湯(25)	玉米濃湯(25)
	紫菜 嫩豆腐 青蔥	紅豆 砂糖	筍絲 雞蛋 青蔥	冬瓜 黑輪 片菜	濃湯包 雞胸肉 玉米粒 火腿
			季時水果(60)		
水果					

營養師

組長

主任

校長

營養師 陳永閻

0226
1056

衛生 許芳偉

0226

學生事務處 高振哲

秘書 楊進興

0227 代

馬公高中 114 年 3 月 17 日~21 日午餐菜單(熱量・單位: Kcal)

日期	3/17(一)	3/18(二)	3/19(三)	3/20(四)	3/21(五)
	白米飯(350)	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	白米
	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)	糙米飯(350)
	白米	白米	白米	白米	白米
	糙米	糙米	糙米	糙米	糙米
主菜 (2選1)	沙茶肉丁(300)	風味五花肉(300)	炸胡椒豬排(300)	馬鈴薯排骨(300)	宮保肉絲(300)
	豬肉丁 青蔥 沙茶醬	五花肉片 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥	胡椒豬排	馬鈴薯 小排骨 老薑 青蔥	豬肉絲 花椒粒 乾辣椒 花生米 蒜仁 青蔥
	豆鼓雞丁(300)	塔香雞腿(300)	花生燒雞(300)	京醬雞翅(300)	冬菜燒雞(300)
	光雞丁 豆鼓 老薑 青蔥	棒棒腿 九層塔 滷包 老薑 青蔥	花生 光雞丁 老薑 青蔥	雞翅 小黃瓜 甜麵醬 蒜仁 青蔥	光雞丁 冬菜 老薑 青蔥
副菜 (2選1)	炸豆包(75)	炸干貝酥(110)	炸黑輪條(120)	炸豆干(60)	炸雞柳條(120)
	豆包	干貝酥	黑輪條	豆干	雞柳條
	紅燒獅子頭(75)	滷素雞(75)	滷魚丸(60)	滷油豆腐(90)	滷麵腸(75)
	獅子頭 紅蘿蔔 洋葱 蒜仁 青蔥	滷包 素雞	魚丸 青蔥 滷包	滷包 油豆腐	滷包 麵腸
副菜	乾瓜炒鮑菇(25)	豆干炒肉絲(75)	蝦皮炒高麗菜(35)	沙茶芥藍(25)	仁仁燒海結(25)
	乾瓜 杏鮑菇 蒜仁	豬肉絲 豆干 蒜仁 青蔥	高麗菜 蝦皮 蒜仁	芥藍菜 蒜仁 沙茶醬	海帶結 紅蘿蔔 老薑
副菜	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
副菜	醬瓜肉燥(75)	豆薯炒蛋(50)	紅燒豆輪(75)	洋葱炒肉絲(75)	豆鼓嫩腐(75)
	碎醬瓜 豬絞肉 蒜仁	豆薯 雞蛋 蒜仁 青蔥	豆輪 青蔥	洋葱 豬肉絲 青蔥 蒜仁	板豆腐 豆鼓 青蔥 蒜仁
增飯 炒飯 麵類	玉米筍鹹粥(620)	咖哩雞增飯(620)	土魷魚羹麵(620)	夏威夷炒飯(620)	香菇肉丁增飯(620)
	玉米筍 高麗菜 豬絞肉 蝦皮 紅蘿蔔 雞蛋 油蔥酥	光雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 咖哩	拉麵 土魷魚 扁魚 大白菜 紅蘿蔔 桶筍絲 蒜仁 青蔥	雞蛋 鳳梨 甜椒 洋葱 培根 青蔥 蒜仁	豬肉丁 乾香菇 高麗菜 紅蘿蔔 青豆仁 蒜仁
	炸豆包(75)	炸干貝酥(110)		炸豆干(60)	炸雞柳條(120)
	豆包	干貝酥		豆干	雞柳條
湯	炒菜豆(25)			炒大白菜(25)	
	蒜仁 菜豆			蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	
湯	蔬菜湯(25)	白菜貢丸湯(25)	金菇豆腐湯(25)	紫菜蛋花湯(25)	綠豆湯(100)
	高麗菜 洋葱 紅蘿蔔 青蔥	大白菜 貢丸 芹菜	金針菇 嫩豆腐 青蔥	紫菜 雞蛋 青蔥	砂糖 綠豆
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永開
0226
1056

衛生組長許芳偉

0226

學生事務處主任高振哲

秘書楊進興
0226

康普茶掀潮流？營養師：不是人人都適合！

近年來，康普茶（Kombucha）在世界各地掀起潮流，不少歐美大明星都跟上這股風潮。到底康普茶是什麼？食品藥物管理署（下稱食藥署）請到鄭文怡營養師來為民眾解析，讓您不僅輕鬆跟上潮流，更能學習聰明飲用。

鄭營養師指出，所謂的康普茶，可以用任一種茶葉當基底，例如：紅茶、綠茶、烏龍茶、普洱茶等，再加上水、蔗糖、與紅茶菌（又稱紅茶菇，是由酵母菌加上醋酸菌所生成的物質）醱酵而成。這種添加菌種來醱酵的茶，就是康普茶與一般茶品的最大不同。

鄭營養師說，康普茶因以茶葉為基底，含有天然茶多酚與兒茶素；另外，由於康普茶醱酵過程中，酵母菌會將蔗糖水解成葡萄糖及果糖，最後產生酒精與二氧化碳，接著醋酸菌將酒精轉換成醋酸，因此最終產品的 pH 值會下降並帶有微甜的氣泡感，使得康普茶同時具有茶香與果醋風味，為其一大特色。

然而，康普茶並非人人適合！鄭營養師提醒：康普茶的基底是茶，每 100C.C. 約含有 3~5 毫克的咖啡因，因此，對咖啡因敏感者如懷孕婦女、幼兒、失眠患者不適合飲用，而如消化道不適、肝腎功能不佳、免疫功能低下以及糖尿病患者也不建議飲用。除此之外，康普茶不適合空腹喝，最佳飲用時機應為飯後。

鄭營養師提醒民眾，儘量不要購買來路不明、標示不清、或是自釀的康普茶，以免因醱酵環境不佳或溫控不良，導致污染或發霉的情形。食藥署也強調，購買時應選擇包裝完整、有品管控制的康普茶，開瓶後若是對嘴喝，瓶口的細菌群可能會影響品質，應儘快飲完，以確保食用安全。