

馬公高中 114 年 9 月 1 日~5 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	9/1(一)	9/2(二)	9/3(三)	9/4(四)	9/5(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)	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
	黑椒雞丁(300)	茄汁雞翅(300)	梅干雞丁(300)	油雞腿(300)	炸豪大香腸(300)
	黑胡椒 光雞丁 洋蔥 蒜仁	雞翅 蕃茄 蕃茄醬 青蔥 蒜仁	梅干菜 光雞丁	棒棒腿 油包 老薑 青蔥	豪大香腸
副菜 (2選1)	炸麵腸(80)	炸豆竹輪(80)	炸香菇(35)	炸蚵捲(120)	炸柳葉魚(120)
	麵腸	豆竹輪	生香菇	蚵捲	裹粉柳葉魚
	沙茶甜不辣(95)	油素雞(75)	滷蛋(75)	滷豆干(60)	滷貢丸(75)
	甜不辣 沙茶醬 青蔥	滷包 素雞	雞蛋 滷包	滷包 豆干	滷包 貢丸
副菜	炒合菜(35)	乾瓜炒肉絲(75)	豆薯炒肉片(75)	小黃瓜魚板(35)	炒花椰菜(25)
	木耳 大白菜 豬肉絲 蒜仁	乾瓜 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
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	豆干肉燥(75)	紅蘿蔔炒蛋(50)	咖哩豆腐(75)	洋蔥炒蛋(50)	螞蟥上樹(75)
	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
燴飯 炒飯 麵類	蕃茄肉片燴飯(620)	炒麵(620)	鮑魚炒飯(620)	菇菇雞肉燴飯(620)	絲瓜肉絲燴飯(620)
	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 洋蔥 蒜仁 青蔥	鮑魚罐 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)
	麵腸	豆竹輪	生香菇	蚵捲	裹粉柳葉魚
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
0818
1113

護理師許麗玉
0818
1114
1114

衛生事務處主任
0818

衛生事務處主任
0818

馬公高中 114 年 9 月 8 日~12 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	9/8(一)	9/9(二)	9/10(三)	9/11(四)	9/12(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)	海帶燉肉(300)	醬汁里肌肉片(300)	香滷肉燥(300)	豆鼓肉片(300)
	小排骨 洋葱 彩椒 蒜仁 青蔥	海帶結 豬肉丁 紅蘿蔔 老薑 青蔥	里肌肉片	豬絞肉 豆干 花生 油蔥酥 青蔥 蒜仁	豆鼓 豬肉片 老薑 青蔥
	炸雞腿排(300)	三杯雞(300)	蒜香雞腿(300)		炸雞翅(300)
	雞腿排	光雞丁 九層塔 老薑 蒜仁	棒棒腿 蒜頭 老薑 青蔥		雞翅
副菜 (2選1)	炸麥克雞塊(120)	炸豆干(60)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	豆干	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)	絲瓜蝦皮(35)	炒南瓜(25)	香菇燒麵筋(75)
	九層塔 海草 蒜仁	洋葱 黑輪 蒜仁 青蔥	絲瓜 蝦皮 蒜仁	南瓜 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	三色蒸蛋(50)	家常粉絲(75)	香菇炒蛋(50)	榨菜炒肉絲(75)	豆鼓嫩腐(75)
	雞蛋 皮蛋 鹹蛋 高湯	豬絞肉 冬粉 蒜仁 青蔥	生香菇 雞蛋 蒜仁 青蔥	榨菜 豬肉絲 蒜仁	板豆腐 豆鼓 青蔥 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
燴飯 炒飯 麵類	炸麥克雞塊(120)	炸豆干(60)	炸芋丸(95)	炸秋刀魚(150)	炸鱈魚捲(120)
	麥克雞塊	豆干	芋丸	秋刀魚	鱈魚捲
					季時蔬菜(25)
湯	紫菜豆腐湯(25)	筍絲蛋花湯(25)	紅豆湯(100)	冬瓜黑輪湯(25)	玉米濃湯(25)
	紫菜 嫩豆腐 青蔥	楠筍絲 雞蛋 青蔥	紅豆 砂糖	冬瓜 黑輪 芹菜	濃湯包 雞胸肉 玉米粒 火腿
水果			季時水果(60)		

營養師

組長

主任

校長



8/18
1113



8/18
1114
A



8/18



8/18A

喝能量飲補充體力！真有那麼神嗎？

許多上班族或學生，熬夜或精神不濟時，習慣在便利超商購買「能量飲」來提神；也有不少運動族群會在賽前與運動前補充能量飲，希望能夠提升運動表現、增強活動續航力！然而，能量飲、提神飲料真的能提升體力嗎？真的每個人都適合飲用嗎？食品藥署管理署（下稱食藥署）請到鄭文怡營養師來為民眾做詳細說明。

鄭文怡營養師指出，咖啡因雖有提振精神、增加專注力的效果，但若過量攝取，可能會產生心悸、睡眠障礙、心律不整等症狀。根據衛生福利部建議，成人每日咖啡因攝取量不應超過 300 毫克，而懷孕的婦女及有心血管相關疾病病友則較不適合飲用。除此之外，青少年對咖啡因的耐受度不及成年人高，可能影響腦神經的發展，因此不建議飲用。美國小兒科學會也聲明，18 歲以下的青少年不該飲用能量飲料，以免造成神經系統發展受損，以及危害心血管的健康。

除了咖啡因，能量飲中也經常含有牛磺酸或維生素 B 群等成分，其中，牛磺酸為胺基乙磺酸，是身體所需的營養成分之一，具有保護腦部神經細胞損傷及抗氧化的功效；維生素 B 群則是協助體內新陳代謝的酵素輔酶因子，若維生素 B 群不足，則無法擔任新陳代謝中的輔酶角色，很容易會感覺到虛弱無力。

鄭文怡營養師進一步說明，咖啡因和維生素 B 群是讓人產生好精神的主要因子。當身體進行長時間活動，會開始耗損體內的牛磺酸，因而產生疲憊感、精神不振……等，此時適當的補充甲硫胺酸和半胱甘酸及維他命 B6，身體會開始製造牛磺酸，緩解疲憊感。

食藥署也強調，想要增進活力或是緩解身體的疲勞不適，最好的方式還是適當的休息與充足的睡眠，才是讓您神采奕奕、精神抖擻的不二法門。