

馬公高中 114 年 11 月 10 日~14 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	11/10(一)	11/11(二)	11/12(三)	11/13(四)	11/14(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)	沙茶肉片(300)	梅干肉絲(300)	京醬排骨(300)	蔥燒五花(300)	洋葱燉肉(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	豬肉丁 洋葱 青蔥 蒜仁
	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)	炸貢丸(80)	炸鮮枝捲(120)	炸小熱狗(120)	炸花枝丸(80)	炸鯖魚(150)
	貢丸	鮮枝捲	小熱狗	花枝丸	鯖魚
	滷木耳(25)	滷花生(100)	滷筍干(25)	滷豆竹輪(70)	蒸龍鳳腿(150)
	木耳 滷包	花生 老薑 滷包	滷包 筍干 蒜仁	豆竹輪 滷包 青蔥	龍鳳腿
副菜	油豆腐炒肉絲(75)	絲瓜魚丸(35)	毛豆炒干丁(75)	韭菜炒肉絲(75)	蠔油芥蘭(25)
	油豆腐 豬肉絲 蒜仁 青蔥	絲瓜 魚丸 蒜仁 嫩薑絲	豆干 毛豆 豬絞肉 青蔥 蒜仁	韭菜 豬肉絲 蒜仁 青蔥	蠔油 芥蘭菜 蒜仁
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	玉米炒蛋(50)	麵輪肉燥(75)	魚板蒸蛋(50)	塔香豆腐(75)	香腸炒蛋(50)
	玉米粒 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	香腸 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
	炸貢丸(80)	炸鮮枝捲(120)	炸小熱狗(120)	炸花枝丸(80)	炸鯖魚(150)
	貢丸	鮮枝捲	小熱狗	花枝丸	鯖魚
湯	白菜黑輪湯(25)	帶芽湯(25)	蔬菜貢丸湯(25)	豆薯蛋花湯(25)	玉米豆腐湯(25)
	大白菜 黑輪條 青蔥	乾海帶芽 嫩薑絲 青蔥	高麗菜 洋葱 貢丸 青蔥	豆薯 雞蛋 青蔥	嫩豆腐 玉米粒 青蔥
水果			季時水果或點心(60)		

營養師

營養師陳永閏

組長

衛生員許芳偉

主任

學生事務處高振新

校長

馬公高中校長石仲哲

1030

1030

1030

馬公高中 114 年 11 月 17 日~21 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

日期	11/17(一)	11/18(二)	11/19(三)	11/20(四)	11/21(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)	迷迭香排骨(300)	花生燉肉(300)	鹽酥肉條(300)	蠔油五花(300)	京醬蹄膀(300)
	迷迭香 百里香 小排骨 老薑 青蔥	花生 豬肉丁 老薑 青蔥	豬肉條 五香粉 青蔥 蒜仁	五花肉片 蠔油 青蔥 蒜仁	蹄膀 甜麵醬 蒜仁 青蔥
	可樂雞丁(300)	蔴油雞腿(300)	筍干燒雞(300)	蔴菇雞翅(300)	宮保雞丁(300)
	光雞丁 可樂 老薑 青蔥 蒜仁	棒棒腿 蔴油 青蔥 老薑	光雞丁 筍干 蒜仁 青蔥	雞翅 蔴菇罐 青蔥 蒜仁	光雞丁 花椒粒 乾辣椒 花生米 蒜仁 青蔥
副菜 (2選1)	炸咖哩雞(120)	炸山藥捲(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	炸小肉豆(110)
	咖哩雞	山藥捲	獅子頭	肉魚	小肉豆
	滷黑輪條(95)	滷香菇(25)	滷蘿蔔(25)	滷海帶結(25)	滷鴨蛋(60)
	黑輪條 滷包 青蔥	滷包 生香菇 青蔥	滷包 蘿蔔 老薑	滷包 海帶結 老薑	滷包 鴨蛋 蒜頭
副菜	鮑菇小黃瓜(25)	炒三色(35)	彩椒貢丸(35)	開陽白菜(35)	豆干炒甜不辣(75)
	鮑魚菇 小黃瓜 豬肉絲 蒜仁	豬肉片 紅蘿蔔 高麗菜 蒜仁	彩椒 貢丸 青椒 蒜仁	蝦米 大白菜 蒜仁	豆干 甜不辣 蒜仁 青蔥
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	九層塔炒蛋(50)	家常豆腐(75)	香菇絞肉蒸蛋(50)	芹菜炒肉片(75)	香菇肉片(75)
	九層塔 雞蛋 蒜仁 青蔥	板豆腐 桶筍片 木耳 青蔥 蒜仁	豬絞肉 乾香菇 雞蛋 蒜仁	西洋芹 紅蘿蔔 豬肉片 蒜仁	生香菇 豬肉片 洋蔥 蒜仁 青蔥
烩飯 炒飯 麵類	炸醬麵(620)	蔴菇蛋炒飯(620)	香菇鹹粥(620)	雞肉蛋腐煨飯(620)	翡翠炒飯(620)
	拉麵 豬絞肉 豆干 甜麵醬 蒜仁 青蔥 小黃瓜	蔴菇 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	青江菜 雞蛋 洋蔥 豬肉絲 紅蘿蔔 青蔥 蒜仁
	炸咖哩雞(120)	炸山藥捲(120)	炸獅子頭(100)	炸肉魚(150)	炸小肉豆(110)
	咖哩雞	山藥捲	獅子頭	肉魚	小肉豆
		季時蔬菜(25)			季時蔬菜(25)
湯	魚丸豆腐湯(25)	金針菇(25)	芋香紫米紅豆湯(100)	豆薯肉絲湯(25)	玉米貢丸湯(25)
	魚丸 嫩豆腐 芹菜	金針菇 雞蛋 青蔥	砂糖 紫糯米 芋頭 紅豆	豆薯 豬肉絲 青蔥	貢丸 玉米粒 青蔥
水果			季時水果或點心(60)		

營養師

組長

主任

校長

營養師陳永閻

衛生員許芳偉

學生事務處高振折

國文組陳仲哲

1030

1030

1031

過多糖分與咖啡因？小心掉入能量飲的甜蜜陷阱

能量飲的提神成分主要來自咖啡因及維生素 B 群，咖啡因雖然在短期內可以人體快速吸收而達到提神的效果，但也可能造成中樞神經焦慮與睡眠障礙等副作用。飲用能量飲時，須注意攝取份量所含咖啡因，衛生福利部建議成人每日攝取量不應超過 300 毫克，且避免同時攝取過量的咖啡和濃茶。

鄭文怡營養師強調，市售能量飲多會添加糖來增加適口性，糖會在身體裡轉化成葡萄糖提供能量，也會平衡能量飲中維生素 B 群的苦澀味。一般市售能量飲一瓶的含糖量約在 25～28g 之間，建議一天攝取不超過一瓶（約 200～350 毫升，可避免過量攝取糖分。

雖然能量飲能在短期間讓人保持專注，但無法解決長期的身體疲憊！食藥署建議您，偶爾身體體能不足時，可透過適當食品或飲品補充營養，但是，保持體力的最佳方法還是充足的睡眠、正常的作息與均衡的飲食！

