

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

日期	12/8(一)	12/9(二)	12/10(三)	12/11(四)	12/12(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)	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)	炸三角薯餅(110)	炸雞柳條(120)
	豆包	干貝酥	黑輪條	三角薯餅	雞柳條
	紅燒獅子頭(75)	魚香茄子(35)	滷油豆腐(90)	滷魚丸(60)	滷麵腸(75)
	獅子頭 紅蘿蔔 洋蔥 蒜仁 青蔥	茄子 豬絞肉 蒜仁 青蔥	滷包 油豆腐	魚丸 青蔥 滷包	滷包 麵腸
副菜	鮑瓜炒鮑菇(25)	洋蔥炒肉絲(75)	蝦皮炒高麗菜(35)	沙茶芥藍(25)	仁仁燒海結(25)
	鮑瓜 杏鮑菇 蒜仁	洋蔥 豬肉絲 青蔥 蒜仁	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	炒菜豆(25)	炒豆芽菜(25)	炒地瓜葉(25)	炒大白菜(25)	炒冬瓜(25)
	蒜仁 菜豆	豆芽菜 韭菜 蒜仁	蒜仁 地瓜葉	蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	冬瓜 嫩薑絲 蒜仁
副菜	醬瓜肉燥(75)	紅燒豆輪(75)	豆薯炒蛋(50)	豆干炒肉絲(75)	芹菜炒香腸(75)
	碎醬瓜 豬絞肉 蒜仁	豆輪 青蔥	豆薯 雞蛋 蒜仁 青蔥	豬肉絲 豆干 蒜仁 青蔥	香腸 芹菜 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	玉米筍鹹粥(620)	咖哩雞燴飯(620)	土魷魚羹麵(620)	夏威夷炒飯(620)	香菇肉丁燴飯(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 洋蔥 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 洋蔥 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)		炸三角薯餅(110)	炸雞柳條(120)
	豆包	干貝酥		三角薯餅	雞柳條
				炒大白菜(25)	
				蒜仁 大白菜 紅蘿蔔	
湯	蔬菜湯(25)	白菜貢丸湯(25)	綠豆湯(100)	紫菜蛋花湯(25)	金菇豆腐湯(25)
	高麗菜 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥	大白菜 貢丸 芹菜	砂糖 綠豆	紫菜 雞蛋 青蔥	金針菇 嫩豆腐 青蔥
水果			季時水果或點心(60)		

營養師

營養師陳永閔

組長

衛生組 黃許芳偉

主任

校長

衛生事務處 黃振新

總務處 石仲賢

馬公高中 114 年 12 月 15 日~19 日午餐菜單(熱量・單位：Kcal)

日期	12/15(一)	12/16(二)	12/17(三)	12/18(四)	12/19(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)	洋葱里肌肉(300)	海帶燒肉絲(300)	蘿蔔燉排骨(300)	梅干燉肉(300)	風味肉條(300)
	洋葱 里肌肉片 青蔥 蒜仁	海帶絲 豬肉絲 老薑 青蔥	白蘿蔔 小排骨 老薑 青蔥	梅干菜 豬肉丁	豬肉條 紅蘿蔔 生香菇 蒜仁 青蔥
	炸雞堡(300)	黑椒雞翅(300)	炸韓式腿排(300)	蒜頭雞丁(300)	迷迭香雞腿(300)
	雞堡	黑胡椒 雞翅 洋葱 蒜仁	韓式腿排	光雞丁 蒜頭 老薑 青蔥	迷迭香 百里香 雞腿 老薑 青蔥
副菜 (2選1)	炸米血(75)	炸玉米餅(100)	炸龍鳳腿(150)	沙茶百頁(90)	炸薯條(110)
	米血	玉米餅	龍鳳腿	百頁豆腐 青蔥 沙茶醬	薯條
	滷杏鮑菇(25)	沙茶干絲(60)	滷豆包(65)	滷白菜(25)	滷海帶片(25)
	杏鮑菇 滷包 青蔥	沙茶醬 干絲 青蔥	豆包 滷包 青蔥	大白菜 蝦米 乾香菇 蒜仁	滷包 海帶片
副菜	筍干燒豆輪(75)	炸中式香腸(95)	南瓜燒肉末(75)	什錦咖哩(35)	彩椒炒豆芽(25)
	筍干 豆輪 青蔥	中式香腸	南瓜 豬絞肉 蒜仁 青蔥	馬鈴薯 紅蘿蔔 玉米筍 洋葱 咖哩	彩椒 豆芽菜 青椒 蒜仁
副菜	炒大陸妹(25)	炒大黃瓜(25)	炒洋葱(25)	炒飽瓜(25)	金針炒四季(25)
	大陸妹 蒜仁	大黃瓜 蒜仁	洋葱 紅蘿蔔 木耳 蒜仁 青蔥	飽瓜 蒜仁	金針菇 四季豆 蒜仁
副菜	蟹味棒炒蛋(50)	毛豆四色(35)	小黃瓜炒培根(75)	菜脯炒蛋(50)	麻婆豆腐(75)
	蟹味棒 雞蛋 蒜仁 青蔥	毛豆 豆薯 紅蘿蔔 豆乾 蒜仁	培根 小黃瓜 蒜仁	菜脯 雞蛋 蒜仁 青蔥	板豆腐 豬絞肉 青蔥 蒜仁
燴飯 炒飯 麵類	羊肉燴飯(620)	什錦米苔苜湯(620)	蕃茄雞肉燴飯(620)	磨菇肉丁燴飯(620)	肉豆蛋炒飯(620)
	羊肉 油菜 蒜仁	米苔苜 魚丸 高麗菜 魚板 豬肉絲 油蔥酥 蒜仁 青蔥	雞胸肉片 蕃茄 高麗菜 洋葱 青蔥 蒜仁 蕃茄醬	豬肉丁 磨菇罐 洋葱 高麗菜 杏鮑菇 紅蘿蔔 青豆仁 蒜仁	小肉豆 雞蛋 毛豆 高麗菜 青蔥 蒜仁
	炸米血(75)		炸龍鳳腿(150)	沙茶百頁(90)	炸薯條(110)
	米血		龍鳳腿	百頁豆腐 青蔥 沙茶醬	薯條
					金針炒四季(25)
					金針菇 四季豆 蒜仁
湯	薏仁湯(100)	蕃茄豆腐湯(25)	高麗菜花湯(25)	魚丸湯(25)	絲瓜黑輪湯(25)
	砂糖 薏仁	嫩豆腐 蕃茄 青蔥	雞蛋 高麗菜 青蔥	魚丸 芹菜	黑輪 絲瓜 青蔥
水果			季時水果或點心(60)		

營養師

營養師陳永閻

組長

衛生組長許芳偉

主任

衛生事務處主任高振新

校長

校長黃石仲

瘦瘦筆減重到底行不行？

「瘦瘦筆，真的可以減肥嗎？」這是目前許多人對於減重的第一個想法！什麼是瘦瘦筆？瘦瘦筆有幾種？每個人都適合使用嗎？就讓食藥署來告訴您吧！

瘦瘦筆，是對一種特定藥品的俗稱，它是以類似人體腸道分泌的「類升糖素胜肽-1 (Glucagon-like peptide-1, GLP-1)」賀爾蒙為主成分的藥品，稱作 GLP-1 受體促效劑。

目前食藥署已核准的 GLP-1 受體促效劑藥品主成分包括 liraglutide、semaglutide、dulaglutide、lixisenatide 等四項，主要適應症均為用於治療高血糖或預防心血管事件的發生，但僅有 liraglutide 可用於體重控制，其他三者並無相關體重控制的適應症。如果任意使用其他三者於減重而發生不良反應，不僅減重沒成功，還可能賠上身體健康，得不償失。

目前，食藥署僅核准主成分為 liraglutide 的藥品可用於體重控制，原因就是它除了能降低血糖、預防心血管疾病，還可刺激胰島素分泌、抑制升糖延遲胃排空及降低食慾等而達到減重效果。由於此藥品多以筆狀設計給予病人施用，且經醫師處方可用於體重控制，因此被暱稱為「瘦瘦筆」。

食藥署提醒，即便 liraglutide 經醫師處方可用於體重控制，但仍建議民眾應遵循醫囑，在藥品核准的適應症及用法用量下正確使用，例如成人身體質量指數 (BMI) 大於 30、成人 BMI 在 27 至 30 間且有一項體重相關疾病、或大於 12 歲以上之青少年具肥胖症且體重超過 60 公斤等。

此外，若民眾真有減重需求，應先從改善飲食習慣做起！適當的飲食形態配合適度的運動，才是漫漫減重路上的好幫手。藥物減重也應先諮詢專業合格的醫師或藥師，倘出現身體不適等情況，應先停藥並立即尋求專業醫藥人員協助。