

馬公高中 115 年 2 月 23 日~26 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

用餐人數：

日期	2/23(一)		2/24(二)		2/25(三)		2/26(四)		2/27(五)	
	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	白米飯(350)	228 和平紀念日放假 2/27 補假
主食	白米	糙米飯(350)	白米	糙米飯(350)	白米	糙米飯(350)	白米	糙米飯(350)	白米	
	糙米(八)	糙米(八)	糙米(八)	糙米(八)	糙米(八)	糙米(八)	糙米(八)	糙米(八)	糙米(八)	
主菜	乾香姑 蹄膀丁 老薑 青蔥 蒜仁	香姑燉肉(300)	数量	油骨腿(300)	数量	鮪魚炒飯(620)	数量	醬汁里肌肉片(300)	数量	
(2 道 1)	黑胡椒 光雞丁 洋蔥	黑椒雞丁(300)	数量	L腿 油包 青蔥 蒜仁	数量	鮪魚丁(十) 三色豆 CAS 高麗菜 洋蔥 青花菜 青蔥 蒜仁	数量	里肌肉片 青蔥 蒜仁	数量	
副菜	炸麥克雞塊(120)	炸麥克雞塊(120)	数量	蕃茄肉片燴飯(620)	数量	冷凍熟花生(三)	数量			
	麥克雞塊			豬肉片 蕃茄	数量	光雞丁 老薑 青蔥	数量			
副菜	炒合菜(35)	炒合菜(35)	数量	鮑瓜炒肉絲(75)	数量	滷熟花生(三)	数量			
	木耳 大白菜 豬肉絲 紅蘿蔔	木耳 大白菜 豬肉絲 紅蘿蔔	数量	鮑瓜 豬肉絲	数量	滷熟花生(三)	数量			
副菜	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	数量	季時蔬菜(25)	数量	滷熟花生(三)	数量			
	豆干肉燥(75)	豆干肉燥(75)	数量	紅蘿蔔 雞蛋(五)	数量	鮑魚(履壓)(十)	数量			
副菜	豬絞肉 豆干(九)	豬絞肉 豆干(九)	数量	紅蘿蔔 雞蛋(五)	数量	鮑魚(履壓)(十) 三色豆 CAS 高麗菜 豬肉絲 油菜	数量			
	水果 點心			100%果汁		洋蔥 雞蛋(五)	数量			
							季時水果(60)			

過敏原標示：本產品含有下列成分，不適合對其過敏體質者食用。
 (一) 甲殼類及其製品。(二) 芒果及其製品。(三) 花生及其製品。(四) 牛奶、羊奶及其製品。(五) 蛋及其製品。(六) 堅果類及其製品。(七) 芝麻及其製品。(八) 含熱質之穀物及其製品。(九) 大豆及其製品。(十) 魚類及其製品。(十一) 魚類及其製品。
 (一) 甲殼類及其製品。(二) 芒果及其製品。(三) 花生及其製品。(四) 牛奶、羊奶及其製品。(五) 蛋及其製品。(六) 堅果類及其製品。(七) 芝麻及其製品。(八) 含熱質之穀物及其製品。(九) 大豆及其製品。(十) 魚類及其製品。(十一) 魚類及其製品。

營養師 陳永慶 013

組長

主任

校長

總務主任
石仲哲

學生事務主任
高振哲

營養師
許芳偉 013

馬公高中 115 年 3 月 2 日~6 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

用餐人數：

日期	3/2(一) 白米飯(350)	3/3(二) 白米飯(350)	3/4(三) 白米飯(350)	3/5(四) 白米飯(350)	3/6(五) 白米飯(350)
主食	白米 糙米(八)	白米 糙米飯(350)	白米 糙米飯(350)	白米 糙米(八)	白米 糙米飯(350)
主菜 (2 選 1)	肋軟骨排 洋蔥 彩椒 青蔥 蒜仁	糖醋排骨(300) 數量 油雞腿(300)	紅燒鱸魚(300) 數量 光雞丁 九層塔 杏鮑菇	黑椒肉片燴飯(620) 數量 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋蔥 豬肉片 冷凍毛豆仁 CAS 黑胡椒 青蔥 蒜仁	香滷肉燥(300) 數量 豆干(九) 冷凍熟花生(三) 油蔥酥 青蔥 蒜仁
副菜	棒棒腿 滷包 老薑	數量 油豆腐(60)	三杯雞(300) 數量 油冬瓜(25)	肉絲湯麵(620) 數量 烏龍麵 高麗菜 三色豆 CAS 青江菜 豬肉絲 油蔥酥	金槍魚鬆(60) 金槍魚鬆(十)
副菜	洋蔥 洋蔥 洋蔥 洋蔥 洋蔥 洋蔥 紅蘿蔔	油豆腐(9) 油豆腐(9)	滷包 冬瓜	塔香海草(25) 數量 九層塔 海草	咖哩四色(75) 南瓜 去皮清肉絲
副菜	鮭魚圓(履歷)(十) 蝦仁(履歷)(十) 紅蘿蔔	數量 季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)	雞肉蛋炒飯(620) 數量 去皮清絞肉 雞蛋(五) 三色豆 CAS 小黃瓜 高麗菜	季時蔬菜(25) 數量 香姑炒蛋(50) 生香姑 雞蛋(五) 紅蘿蔔
水果 點心	三色蒸蛋(50) 雞蛋(五) 皮蛋(五) 鹹蛋(五)	數量 冬粉 大白菜	保久乳 150(四)	季時水果(60)	

過敏原標示：本產品含有下列成分，不適合對其過敏體質者食用。
 (一) 甲殼類及其製品。(二) 芒果及其製品。(三) 花生及其製品。(四) 牛奶、羊奶奶及其製品。(五) 蛋及其製品。(六) 堅果類及其製品。(七) 芝麻及其製品。(八) 含變質之穀物及其製品。(九) 大豆及其製品。(十) 魚類及其製品。(十一) 使用亞硫酸鹽類等，其終產品以二氧化硫殘留量計每公斤十毫克以上之製品。

營養師

營養師陳永昌
0113

組長

主任

校長

學生處主任
石仲哲
0113

學生處主任
許芳偉
0113

健康食品怎麼挑？跟著食藥署停！看！聽！

自健康食品管理法施行後，「健康食品」已為一法律名詞，須經衛生福利部查驗登記並經審核通過取得許可證後，方可稱為「健康食品」。為維護消費者對產品「知」的權利，衛生福利部已於111年11月8日公告修正「健康食品應加標示事項」；除整併現行健康食品之相關規定，亦納入含特定食品原料成分之健康食品，應標示相關警語或注意事項，並要求健康食品業者應清楚揭露產品資訊，保障消費者食用安全。食藥署修正之重點內容如下：

- (1)整併健康食品應標示保健功效或品管指標之成分及其含量規定。
- (2)產品成分符合中央主管機關所定之健康食品規格標準者，應清楚揭露其保健功效是由學理得知，非由實驗確認。
- (3)產品以動物實驗進行健康食品保健功效評估試驗者，應清楚揭露其保健功效係經由動物實驗結果得知。
- (4)考量攝取過多精緻糖將易造成人體肥胖且引發代謝症候群之風險，若健康食品外加精緻糖17公克以上者，應清楚揭露其糖分含量，以提醒消費者謹慎攝取。
- (5)考量特定食品原料對特定對象或服用特定藥物之特定病患，可能產生交互作用而對健康產生危害，因此，若健康食品含魚油或紅麴等產品原料者，應清楚標示相關警語，以保障消費者食用安全。

健康食品非藥品，生病仍須就醫，食藥署也提醒，消費者選購健康食品時，應掌握「停」、「看」、「聽」等三要訣，包括「停」下腳步，思考是否確實有需要及對健康是否有幫助？睜大眼睛「看」產品包裝之「標章及核准字號」、「警語」、「注意事項」、「建議攝取量」及「保健功效」等實質意涵；「聽」醫師或營養師等專業人員建議，正確選購對自身狀況有益的健康食品。另外，健康食品不是吃越多越健康，應依建議攝取量食用，且健康食品本質仍屬食品，並非藥品，故無藥品之醫療效果，也無法取代正規醫療。生病仍需就醫，平時更應有正確的飲食觀念，「均衡飲食、正常作息加上持續運動」才是保健王道！