

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)	3/3(二)	3/4(三)	3/5(四)	3/6(五)
主食	白米飯(350) 糙米飯(350)	白米飯(350) 糙米飯(350)	白米飯(350) 糙米飯(350)	白米飯(350) 糙米飯(350)	白米飯(350) 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) 油雞腿(300) 樟茶腿 滷包 老薑	紅燒鱸魚(300) 鱸魚(十) 老薑 青蔥 蒜仁 三杯雞(300) 光雞丁 九層塔 杏鮑菇	黑椒肉片燴飯(620) 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) 豬絞肉 豆干(九) 冷凍熟花生(三) 油蔥酥 青蔥 蒜仁	海帶燉肉(300) 海帶結 蹄膀丁 老薑 青蔥 蒜仁 炸雞翅(300) 雞翅
副菜	油豆腐(九) 洋蔥炒海鮮(35) 洋蔥 魷魚圈(履歷)(十) 蝦仁(履歷)(十) 紅蘿蔔	滷冬瓜(25) 滷包 冬瓜 九層塔 海茸	肉絲湯麵(620) 烏龍麵 高麗菜 三色豆 CAS 青江菜 豬肉絲 油蔥酥	南瓜雞絲(25) 南瓜 去皮清肉絲	咖哩四色(75) 咖哩 豬肉片 紅蘿蔔 馬鈴薯
副菜	李時蔬菜(25) 三色蒸蛋(50) 雞蛋(五) 皮蛋(五) 鹹蛋(五)	李時蔬菜(25) 家常粉絲(75) 豬絞肉 冬粉 大白菜	雞肉蛋炒飯(620) 去皮清絞肉 雞蛋(五) 三色豆 CAS 小黃瓜 高麗菜	李時蔬菜(25) 香菇炒蛋(50) 生香菇 雞蛋(五) 紅蘿蔔	李時蔬菜(25) 豆豉嫩腐(75) 板豆腐(九) 豆豉
水果點心	保久乳 150(四)			李時水果(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) 含麩質之穀物及其製品。(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升十毫克以上之製品。

營養師

組長

主任

校長

營養師 陳永發

衛生事務處 許芳偉

衛生事務處 高振哲

衛生事務處 黃仲凱

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！