

# 馬公高中 115 年 3 月 23 日~27 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

用餐人數：

日期	3/23(一)		3/24(二)		3/25(三)		3/26(四)		3/27(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)	
主菜 (2選1)	芋香排骨(300) 數量		蔘油里肌肉片(300) 數量		沙茶雞肉燴飯(620) 數量		油豆腐燉肉(300) 數量		紅燒旗魚(300) 數量	
	芋頭 肋軟骨排 老薑 青蔥 蒜仁		里肌肉片 青蔥 蒜仁		雞胸肉片 紅蘿蔔 金針菇 青江菜 高麗菜 青蔥 蒜仁		油豆腐(九) 蹄膀丁 青蔥 蒜仁		旗魚丁 老薑 青蔥 蒜仁	
	滷雞翅(300) 數量		茄汁雞丁(300) 數量				麻油雞(300) 數量		洋蔥雞丁(300) 數量	
	雞翅		光雞丁 蕃茄				光雞丁 老薑 麻油		洋蔥 光雞丁	
副菜	滷木耳(25) 數量		滷花生(100) 數量		肉絲蛋炒飯(620) 數量		滷紅蘿蔔 數量		滷筍干(25) 數量	
	木耳		冷凍熟花生(三)		豬肉絲 雞蛋(五) 冷凍毛豆仁		紅蘿蔔 滷包		滷包 筍干(十一)	
副菜	炒豆芽(35) 數量		芹菜炒豆干(75) 數量				青蔥炒蛋(50) 數量		炒木須肉(75) 數量	
	豆芽菜 嫩薑絲 紅蘿蔔		西洋芹 紅蘿蔔 豆干(九)		紅蘿蔔 高麗菜 青江菜		雞蛋(五)		桶筍絲(十一) 豬肉絲 乾木耳絲 紅蘿蔔 大白菜	
副菜	季時蔬菜(25) 數量		季時蔬菜(25) 數量				季時蔬菜(25) 數量		季時蔬菜(25) 數量	
副菜	玉米炒蛋(50) 數量		香菇肉燥(75) 數量				洋蔥炒黑輪(35) 數量		玉米豆腐(35) 數量	
	冷凍玉米粒 雞蛋(五)		乾香菇絲 豬絞肉				洋蔥 黑輪(十) 冷凍青豆仁		玉米粒 板豆腐(九) 青花菜	
水果 點心	-----		100%果汁		-----		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斤十毫克以上之製品。

營養師

組長

主任

校長

## 馬公高中 115 年 3 月 28 日~4 月 2 日午餐菜單(熱量·單位:Kcal)

用餐人數:

日期	3/28(六)		3/31(二)		4/1(三)		4/2(四)		4/3(五)	
主食			白米飯(350)		白米飯(350)		白米飯(350)			
			白米		白米		白米			
			糙米飯(350)		糙米飯(350)		糙米飯(350)			
	校慶不用餐		白米 糙米(八)		白米 糙米(八)		白米 糙米(八)		兒童節及民族掃墓節連假	
主菜 (2選1)	數量	醬瓜燉肉(300)	數量	海鮮炒飯(620)	數量	蘿蔔排骨(300)	數量		數量	
		花瓜罐 蹄膀丁 老薑 青蔥 蒜仁		高麗菜 蝦仁(履歷)(十) 魷魚圈(履歷)(十) 旗魚丁 油菜 油蔥酥 青蔥 蒜仁		白蘿蔔 肋軟骨排 老薑 青蔥 蒜仁				
	數量	黑椒雞腿(300)	數量			冬菜燒雞翅(300)	數量		數量	
		黑胡椒 棒棒腿				雞翅 冬菜				
副菜	數量	滷香菇(25)	數量			滷海帶結(25)	數量		數量	
		滷包 生香菇				滷包 海帶結				
副菜	數量	洋蔥燒麵筋(75)	數量	咖哩肉丁燴飯(620)	數量	豆皮炒芽菜(75)	數量		數量	
		洋蔥 麵筋泡 紅蘿蔔		蹄膀丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥 咖哩		豆包(九) 豆芽菜 紅蘿蔔				
副菜	數量	季時蔬菜(25)	數量			季時蔬菜(25)	數量		數量	
副菜	數量	豆薯炒肉絲(75)	數量			鮑菇炒蛋(50)	數量		數量	
		豆薯 豬肉絲				杏鮑菇 冷凍毛豆仁 雞蛋				
水果 點心	-----		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斤十毫克以上之製品。

營養師

組長

主任

校長

## 帶您認識市售保久乳產品

市售的保久乳與鮮奶保存期限不同，風味也不太一樣，那麼，它們的營養是一樣的嗎？陳明汝教授指出，牛乳中，最重要的營養物質就是蛋白質與鈣質，雖然部分蛋白質遇熱會變性，但依然能在腸胃道被分解消化，供人體吸收利用；而鈣質則不受到加熱的影響。因此，保久乳仍然是很好的蛋白質與鈣質來源。

至於維生素這些比較不耐熱的成分，保久乳中的含量可能會比鮮乳略低。不過，陳明汝教授說明，只要日常生活中保持均衡飲食，就無需過於擔心維生素不足的問題。只是保久調味乳通常含有比較多的糖、香料等額外添加成分，且乳含量比例不盡相同，建議優先選擇乳含量 100% 的保久乳。

保久乳的種類非常多元，並非含有「保久乳」三字，就是相同的產品！以下簡單說明三種保久乳產品：

1. **保久乳**：指單純用生乳或鮮乳製作，其乳含量為 100% 的保久乳產品。
2. **保久調味乳**：使用生乳、鮮乳或保久乳經調味製作，乳含量達 50% 以上的產品。
3. **保久乳飲品**：使用還原乳製作，乳含量達 50% 以上。或使用還原乳混合生乳、鮮乳或保久乳後，乳含量達 50% 以上的產品。

陳明汝教授進一步說明，乳含量 100% 的保久乳，大多是以臺灣本地乳源製作，若是以還原乳製作的保久乳飲品，原料就是以進口乳粉或進口冰磚奶（冷凍濃縮乳）為主。

食藥署也提醒民眾，選購時可多加留意產品外包裝的標示，選擇符合自身需求的保久乳產品。保久乳開封後應儘速飲用完畢，飲用前也須留意產品是否仍在有效日期內，才能食得安心又健康。



品名	乳含量
保久乳	100%
保久調味乳	達50%以上
保久乳飲品	達50%以上