

馬公高中 115 年 6 月 1 日~5 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	6/1(一)	6/2(二)	6/3(三)	6/4(四)	6/5(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)
(2選1)	白米 糙米(八)	白米 糙米(八)	白米 糙米(八)	白米 糙米(八)	白米 糙米(八)
	清燉排骨(300)	洋蔥肉絲(300)	夏威夷炒飯(620)	黑椒里肌(300)	醬瓜絞肉(300)
	助軟骨排 老薑 青蔥 蒜仁	豬肉絲 洋蔥 老薑 青蔥 蒜仁	鳳梨罐 青椒 洋蔥 培根 彩椒 雞蛋 青蔥 蒜仁	里肌肉片 青蔥 蒜仁	豬絞肉 花瓜罐 青蔥 蒜仁
京醬燒雞(300)	鹹水雞腿(300)		迷迭香雞丁(300)		
	光雞丁 小黃瓜	棒棒腿		光雞丁 迷迭香 老薑	
副菜	沙茶甜不辣(95)	滷貢丸(75)	德式香腸(炸) 青江菜	滷豆干(60)	滷素雞(75)
	甜不辣(十)	貢丸		豆干(九)	素雞(九)
副菜	蕃茄炒蛋(50)	塔香豆腐(75)	菇菇雞肉燴飯(620)	小魚花生(120)	蝦皮蒸蛋(50)
	蕃茄 雞蛋(五)	板豆腐(九) 九層塔	雞胸肉片 金針菇 乾香菇絲 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 高麗菜	油炸花生(三) 小魚乾(十)	雞蛋(五) 蝦皮(一)
副菜	洋蔥炒鮭魚(75)	南瓜炒玉筍(35)		蠔油芥蘭(25)	蟹絲高麗菜(35)
	洋蔥 鮭魚丁(十) 紅蘿蔔	南瓜 玉米筍		芥蘭菜	高麗菜 蟹味棒(十)
副菜	季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)	季時蔬菜(25)
	大陸妹	地瓜葉		豆芽菜 韭菜	小白菜
水果 點心	-----	加鈣豆奶(九)	-----	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 6 月 8 日~12 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	6/8(一)		6/9(二)		6/10(三)		6/11(四)		6/12(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)	
主菜 (2選1)	腐乳肉絲(300) 數量		炸雞腿(300) 數量		雞肉蛋炒飯(620)		沙茶肉片(300)		蔘油燉肉(300)	
	豬肉絲 豆腐乳(九)玻璃罐 青蔥 蒜仁		棒棒腿 老薑 青蔥 蒜仁		去皮清肉丁 雞蛋(五) 青豆仁 高麗菜 青蔥 蒜仁		豬肉片 青蔥 蒜仁 洋蔥		蹄膀丁 青蔥 蒜仁	
	洋菇雞丁(300)		宮保鴨片(300)				菜脯燒雞(300)		蒜香雞翅(300)	
副菜	洋菇粒罐 2840g/罐 光雞丁		鴨肉片 乾辣椒 油炸花生米(三) 蒜仁 青蔥		貢丸 油菜		菜脯 光雞丁		雞翅 老薑	
	滷豆腐(75)						滷冬瓜(25)		滷米血(75)	
副菜	板豆腐(九)						冬瓜 老薑		米血(2~3)	
	榨菜炒蛋(50)		小瓜炒油腐(35)		肉羹燴飯(620)		香菇蒸蛋(50)		包白絞肉(35)	
副菜	榨菜 紅蘿蔔 雞蛋(五)		小黃瓜 油豆腐(九)		肉羹 豬肉絲 桶筍絲(十一) 大白菜 紅蘿蔔 木耳 扁魚(十)		雞蛋(五) 乾香菇絲		大白菜 冬粉 豬絞肉	
	毛豆香腸(35)		韭菜炒肉絲(35)				豆干炒芽菜(75)		金沙豆腐(75)	
副菜	冷凍毛豆仁 中式香腸 洋蔥		韭菜 豬肉絲 洋蔥 紅蘿蔔				豆干(九) 豆芽菜 青椒		板豆腐(九) 鹹蛋黃(五)	
	季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)				季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)	
水果 點心	空心菜		莧菜				大陸妹		地瓜葉	
	-----		保久乳 125(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

鹼性離子水能改變體質？專家：只是迷思！

許多廣告宣稱喝鹼性水，可以抗氧化、改善酸鹼體質，甚至抗癌、排毒，而且更好吸收，真的那麼神奇嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請國立臺灣海洋大學食品安全與風險管理研究所莊培挺助理教授，為大家說明鹼性水的正確知識。

鹼性水怎麼做出來的？

莊培挺助理教授表示，鹼性水顧名思義就是酸鹼值偏向鹼性的水，市售鹼性水 pH 值約在 7.5~9.5 之間。鹼性水多以電解方式製作，在電解過程中，水分子會在陰極得到電子，形成氫氣（ H_2 ）與氫氧根離子（ OH^- ）；水中微量的鈣、鎂等金屬離子也會因為帶有正電往陰極聚集，這些氫氧根離子與金屬離子使得陰極附近的水偏向鹼性，也就是我們所說的鹼性水。而電解時氫氣也同時生成，因此又有人更進一步稱呼為鹼性氫水，然而氫氣在水中溶解度低，且不易保存，沒有特別強調的必要性。

鹼性水有功能嗎？別花錢買個錯誤期待！

莊培挺助理教授表示，目前沒有足夠的科學證據支持鹼性水有調整酸鹼體質、抗氧化、排毒抗癌的效果，喝鹼性水和一般飲用水對身體健康的效果是一樣的。部分業者標榜鹼性水分子更小、更好吸收，事實上也缺乏足夠的科學證據。

莊培挺助理教授也強調，人體裡血液、胃部等各部位的酸鹼值，都有保持酸鹼恆定的機制，單靠喝鹼性水並不足以影響酸鹼恆定。如果真的能改變體內的酸鹼值，那將使得體內的細胞代謝、酵素作用無法正常運作，反而會造成疾病，因此喝鹼性水調整酸鹼體質的論點並不足以採信。

莊培挺助理教授特別提醒，「水」是維持人體機能的重要物質，但五花八門的包裝水產品、水處理設備，所宣稱的療效、機能，大多沒有足夠的科學證據支持。因此，不要嘗試以特殊的水產品取代正規醫療，試圖達到抗癌、治病、抗氧化目的。疾病治療仍需要透過正確醫療支持、均衡營養飲食輔助，才能真正達到效果。

至於日常補充水分的功能，任何水產品的效果都相同，自來水公司提供的自來水、市售包裝水皆合乎飲用水水質標準規範。因此，喝煮沸過的自來水就是很好的補水選擇，也可以依個人對產品的喜好來挑選。但是，如果是地下水，則需留意可能含有其他污染物質的風險。

食藥署提醒，喝足量的水有益健康，但鹼性水並沒有改善體質、治療疾病的功能，民眾勿聽信傳言、購買來路不明或宣稱具有療效的高價水產品，以免受騙上當。

