

馬公高中 115 年 8 月 31 日~9 月 4 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	8/31(一)		9/1(二)		9/2(三)		9/3(四)		9/4(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(八)		白米 糙米(八)		白米 糙米(八)		白米 糙米(八)		白米 糙米(八)	
(2 選 1) 主 菜	冬瓜排骨(300)		滷骨腿(300)		披薩(620)		醬汁里肌肉片(300)		洋蔥肉絲(300)	
	冬瓜 肋軟骨排 青蔥 蒜仁 蒜仁		L 腿 青蔥 蒜仁 老薑 洋蔥		披薩(1) 披薩(1)		里肌肉片 青蔥 蒜仁		豬肉絲 洋蔥 青蔥 蒜仁	
	黑椒雞丁(300)						花生燒雞(300)		梅干雞丁(300)	
	光雞丁 洋蔥 老薑						冷凍熟花生(三) 光雞丁 老薑		梅干菜 光雞丁 老薑	
	炸麥克雞塊(120)						中式香腸(135)		干貝小魚醬(60)	
副 菜	麥克雞塊(2)				中式香腸(1)		珠貝(十) 小魚乾(十) 蝦米(十) 蒜仁 紅蔥頭末		滷蛋 CAS(五)	
副 菜	豆干炒絞肉(75)		紅蘿蔔炒蛋(50)		水煮蛋(60)		小黃瓜雞絲(35)		螞蟻上樹(75)	
	豬絞肉 豆干(九)		紅蘿蔔 雞蛋(五)		雞蛋(1)(五)		小黃瓜 去皮清肉絲 彩椒		冬粉 豬絞肉 冷凍毛豆仁 CAS	
副 菜 (自打)	炒合菜(35)		匏瓜炒肉絲(75)		肉鬆(56)		洋蔥炒蛋(50)		炒花椰菜(25)	
	乾木耳絲 大白菜 豬肉絲 紅蘿蔔		匏瓜 豬肉絲		肉鬆(1)		洋蔥 全蛋液 CAS(五) 紅蘿蔔		白花椰菜 紅蘿蔔	
副 菜 (自打)	季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)		季時蔬菜(25)	
	莧菜 小魚乾(十)		油菜 熟黑芝麻(七)		大陸妹		豆芽菜 韭菜		地瓜葉	
水果 點心	-----		100%果汁(130)		-----		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 9 月 7 日~11 日午餐菜單(熱量，單位：Kcal)

數量單位：未標示均是「公斤」

日期	9/7(一)		9/8(二)		9/9(三)		9/10(四)		9/11(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(八)		白米 糙米(八)		白米 糙米(八)		白米 糙米(八)		白米 糙米(八)	
主 菜 (2 選 1)	糖醋排骨(300)		三色炒麵(620)		炸雞翅(300)		雞肉蛋炒飯(620)		香滷肉燥(300)	
	肋軟骨排 洋蔥 彩椒 青椒 青蔥 蒜仁		滷味麵(八) 豬肉絲 紅蘿蔔 乾香菇絲 豆芽菜 青蔥 蒜仁		雞翅 老薑 青蔥 蒜仁 洋蔥		去皮清肉絲 全蛋液 CAS (五) 高麗菜 三色豆 CAS 青蔥 蒜仁		豬絞肉 青蔥 蒜仁	
	滷雞腿(300)				紅燒鱸魚(300)					
	棒棒腿 老薑				鱸魚(十)		甜不辣(1)(十) A 菜			
	滷油豆腐(60)									
副 菜	油豆腐(1)(九)		小白菜 水煮蛋(五) 鮪魚鬆(十)							
副 菜	三蒸蛋(50)		黑椒肉片燴飯(620)		家常粉絲(75)		肉絲湯麵(620)		香菇炒蛋(50)	
	雞蛋(五) 皮蛋(五) 鹹蛋(五)		白蘿蔔 紅蘿蔔 洋蔥 豬肉片 冷凍毛豆仁 CAS		豬絞肉 冬粉 大白菜		烏龍麵(八) 高麗菜 韭菜 豬肉絲 紅蘿蔔		生香菇 全蛋液 CAS (五) 紅蘿蔔 豆薯 冷凍毛豆仁 CAS	
副 菜	洋蔥炒海鮮(35)				塔香海茸(25)				豆豉嫩腐(75)	
	洋蔥 魷魚圈(履歷)(十) 蝦仁(履歷)(十) 紅蘿蔔		水煮蛋(五) 鮪魚鬆(十)		九層塔 海茸 紅蘿蔔		甜不辣(1)(十)		板豆腐(九) 豆豉(九) 豬絞肉	
副 菜	季時蔬菜(25)				季時蔬菜(25)				季時蔬菜(25)	
	青江菜				空心菜 小魚乾(十)				茼蒿 白芝麻(七)	
水果 點心	燕麥飲		保久乳 150(136)(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

炎炎夏日喝蜂蜜，您了解標示規定嗎？

透著琥珀色澤的包裝蜂蜜產品，是甜點控的必備好物！但是您知道架上琳琅滿目的蜂蜜產品，要如何辨識是蜂蜜或風味糖漿？就讓食藥署帶您一同認識「包裝蜂蜜及其糖漿類產品標示規定」。

衛生福利部公告的「包裝蜂蜜及其糖漿類產品標示規定」已經自 2023 年 7 月 1 日正式實施，自實施日起產製的蜂蜜及其糖漿類產品，須依其含蜂蜜量的多寡來標示品名。只有僅含蜂蜜成分的產品，才可標示為「蜂蜜」、「純蜂蜜」、「100%蜂蜜」。

蜂蜜含量	產品名稱標示
100 %	 標示蜂蜜、純蜂蜜、100%蜂蜜
≥60 %	添加糖漿：標示「加糖蜂蜜」 添加糖漿以外之其他原料： 標示「調製蜂蜜」或「含○○蜂蜜」
<60 %	標示「蜂蜜口(風)味」
0 %	品名  標示「蜂蜜」字樣

蜂蜜含量達 60% 以上，有添加糖（糖漿）的產品，品名應標示「加糖蜂蜜」字樣；如有添加糖（糖漿）以外的其他原料，品名應標示「調製蜂蜜」或「含○○蜂蜜」字樣，且字體大小應一致。

蜂蜜含量未達 60% 的產品，品名如果含有「蜂蜜（蜜）」，應標示如「蜂蜜風味」或「蜂蜜口味」，且字體大小應一致。未添加蜂蜜的糖漿產品，品名就不得標示「蜂蜜」字樣。

此外，產品外包裝也必須標記蜂蜜原料的原產地，讓蜂蜜來源一目了然！

為保障消費者知的權益，使民眾能夠透過標示即能選購適宜的產品，食藥署以多元管道宣導標示規定。消費者若想更進一步了解，可至食品標示諮詢服務平台影音專區觀看「標示小學堂-包裝蜂蜜及其糖漿類產品標示規定」影片，同時食藥署也於「食品藥物業者登錄平台」提醒業者應依規定如實標示，讓消費者及食品業者都能清楚認識包裝蜂蜜及其糖漿類產品的品名及原產地標示。若想要獲得更多的本署資訊，也可透過加入「TFDA 食藥署」LINE 官方帳號，瀏覽相關貼文並隨時接收最新資訊。