



聖心女中

1070430-1070505

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品類	油脂類	水果類	熱量	
4/30	一	午	玉米飯	南瓜燉雞	針菇雙絲	泰式粉絲	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.4	3.0	1.6	0.1	2.0	1.0	808	
		晚	麥片飯	壽喜燒肉角	蔥爆黑干	雙色花菜	時蔬	桂圓銀耳湯	水果	5.2	3.4	1.4	0.0	2.1	1.0	808.5	
5/1	二	早	肉鬆麵包		綠茶		鍋貼			4.0	1.0	0.1	0.0	0.5	0.0	380	
		午	糙米飯	糖醋魚丁	鮮菇豆腐	肉絲炒豆芽	時蔬	海結大骨湯	水果	5.1	4.2	1.9	0.0	2.1	1.0	874	
		晚	麻醬麵		金黃炸雞排	義式鮮蔬	有機蔬菜	白菜肉羹湯	水果	5.5	3.3	1.3	0.0	2.3	1.0	828.5	
5/2	三	早	草莓吐司		研磨豆漿		小叉燒包			4.0	1.2	0.0	0.0	0.5	0.0	392.5	
		午	糙米飯	三杯蘭花干	黃瓜凍豆腐	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	紅豆湯圓湯	水果	6.0	2.4	1.6	0.0	2.3	1.0	803.5	
		晚	糙米飯	沙嗲肉片	玉米肉茸	蛤蠣絲瓜	時蔬	三絲金菇湯	水果	5.5	3.4	1.7	0.0	3.1	1.0	882	
5/3	四	早	鍋燒當歸雞絲麵			馬來糕			3.5	0.9	0.5	0.0	0.5	0.0	347.5		
		午	糙米飯	照燒豬排	酥炸雙薯	海帶干絲	時蔬	黃豆大骨湯	水果	5.6	3.0	1.3	0.0	2.5	1.0	822	
		晚	糙米飯	左宗棠雞	鹹豬肉炒高麗	黑椒毛豆莢	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5.0	4.0	1.4	0.0	2.4	1.0	853	
5/4	五	早	醬燒大肉包		茶葉蛋	鮮奶		小白饅頭			3.5	1.0	0.1	1.0	0.3	0.0	486
		午	奶香什錦燉飯		烤雞翅	肉片燴花椰	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.5	3.0	1.4	0.5	2.5	1.0	892.5	
		晚	糙米飯	高昇排骨	客家小炒	鮮炒竹筍	時蔬	味噌海芽蛋花湯	水果	5.1	4.2	1.6	0.0	2.4	1.0	880	
5/5	六	早	墨西哥捲餅		莎莎肉醬		小芝麻包			4.0	2.0	0.3	0.0	1.0	0.0	482.5	
		午	肉燥米粉		海鮮捲	滷味	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	4.5	3.0	1.6	0.0	2.4	1.0	748	

小知識

如何避免感染李斯特菌？

1. 維持良好的衛生習慣：勤洗手是第一要點，尤其在接觸食材前後都應將雙手洗淨；烹調食材前應將食材充分洗淨，調理器具也應生熟食區分，並於使用後徹底洗淨晾乾。
2. 維持食材新鮮：採買食材時，以新鮮為最高原則，建議一家庭需求小量採買、並儘早食用完畢，減少囤放與食材變質的風險。
3. 留意食材存放：冰存食材時除了留意存放溫度外，建議將生熟食分開處理、存放，避免交互感染。
4. 食材充分加熱：李斯特菌不耐高溫，超過72°C就無法存活，故烹調時應充分加熱，即能降低感染風險。
5. 不吃未經殺菌乳品：建議避免食用未經殺菌之生乳及乳製品。
6. 外食留意飲食衛生：若外食食用生菜沙拉、生魚片等生食時，應選擇環境衛生優良可靠的店家。

此外要提醒李斯特菌是一種環境適應性良好的微生物，即便在冷藏4°C的環境下仍可存活，因此切勿把冰箱視為食材保存的萬靈丹，提醒民眾仍須做好食材管理，以確保食材新鮮可食！