



聖心女中



1061031-1061104

統鮮美食

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
10/31	二	午	糙米飯	薑汁肉片	菜脯蔥花蛋	蝦醬高麗菜	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	5.6	2.8	2.3	0	2	1	810
		晚	茄汁雞肉筆管麵		義式炸魚片	什錦花椰	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	水果	5.7	2.7	2.1	0	2.1	1	809
11/1	三	早	豬肉餡餅*2		研磨豆漿		黑糖小饅頭			4	1.5	0	0	0.5	0	415
		午	糙米飯	番茄豆腐	炸薯條	清炒扁蒲	有機蔬菜	紅豆燕麥甜湯	水果	5.4	2.3	2	0	2	1	751
		晚	糙米飯	唐揚炸雞	韭香甜條	肉燥鵝蛋	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/2	四	早	皮蛋瘦肉粥			小紅豆包			4	1	0	0	0.5	0	378	
		午	糙米飯	紅燒肉	糖醋干丁	木須粉絲	時蔬	玉段大骨湯	水果	5.4	2.5	2.4	0	2	1	776
		晚	糙米飯	蒲燒鯛	黑胡椒洋蔥肉絲	筑前煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/3	五	早	大亨堡麵包/火腿炒蛋		優酪乳		小奶皇包			4	1	0	1	0.5	0	528
		午	夏威夷炒飯		香草烤腿排	白醬洋芋	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	5.4	2.6	2	0	2	1	773
		晚	糙米飯	瓜仔肉燥	塔香鮮菇紫茄	彩繪花椰	時蔬	黃芽雞湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/4	六	早	蔥抓餅		青菜蛋花湯		小芝麻包			4	1	0.1	0	0.5	0	380
		午	油飯		滷肉排*1	鮮炒筍片	時蔬	羅宋湯	水果	5.6	2.6	2	0	2	1	787

小知識

有機蔬菜很難從外觀上辨識，但可以認明CAS台灣有機農產品標章。

有機蔬菜仍要正確清洗保存，才能確保食品安全。有機蔬菜因為不使用化學農藥，所以可能會有蟲洞或是菜蟲，這些是正常的現象。



	有機蔬菜	一般蔬菜
栽種環境	獨立地形或四周皆使用有機栽培法耕種	不受限制
水源	無污染水源，並做定期檢查	一般水源
施肥法	利用發酵腐熟的有機質堆肥，徹底做土壤改良採取：輪做、適地適作、綠肥、天然液肥、豆粕	使用化學、合成肥料等
防病蟲害方法	種植忌避性植物，利用生物防治法，如天然萃取物或天敵等，絕不使用任何農藥。	利用劇毒性化學合成農藥來抗病蟲害