



聖心女中

1070103-1070106



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
1/3	三	午	糙米飯	麻婆豆包	紅蔘炒蛋	蕃茄高麗	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.4	2.4	2.3	0.2	2.2	1	805
		晚	糙米飯	紅燒獅子頭*2	培根洋芋	椒香毛豆莢	時蔬	山藥雞湯	水果	5.6	2.5	2.1	0.2	2.3	1	826
1/4	四	早	肉燥意麵		黑糖小饅頭*1		味噌蔬菜湯			4	1.5	0.3	0	0.5	0	423
		午	糙米飯	黃金魚排*1	醬燒干片	蛋酥粉絲	時蔬	珍菇蔬菜湯	水果	5.6	2.3	2.4	0.1	2.2	1	799
		晚	糙米飯	宮保雞丁	玉筍花椰	三彩茼蒿	有機蔬菜	海帶結排骨湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.5	1	798
1/5	五	早	大鮮肉包*1		鮮奶*1		水煮蛋*1/小奶皇包*1			4	1.5	0	1	0	0	543
		午	肉燥米苔目		香烤棒棒腿*2	滷白菜	有機蔬菜	四神大骨湯	水果	5.4	2.7	2.2	0	2.3	1	799
		晚	糙米飯	蜜汁燒肉	玉米炒蛋	焗烤白菜	時蔬	排骨酥湯	水果	5.4	2.8	2.2	0	2.3	1	807
1/6	六	早	饅頭夾蛋		鍋貼*3		熱可可牛奶			3.5	1	0	0.3	0.1	0	370
		午	海苔芝麻火腿炒飯		府城蝦捲*2	滷味拼盤	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.6	2.5	2	0.2	2.5	1	832

小知識

異國料理之神祕的辛香料

泰式香茅雞、韓式泡菜、日式味噌湯...等這些異國料理都擁有獨特的風味,而最大的原因就來自於每個國家都有幾個情有獨鍾的辛香料:

義大利料理-迷迭香 新鮮或乾燥的迷迭香葉子可以做香料使用,在傳統的地中海料理裡,常會添加迷迭香的葉子來增加食物的風味。迷迭香的葉子也可以做為花草茶的原料。

韓國料理-韓式辣椒醬 不管是製作泡菜、辣炒年糕、韓式甜不辣都需要韓式辣椒醬!!和台式辣椒醬不同處在於韓式辣椒醬辣度不高但風味渾厚,直接淋在飯上做拌飯也十分美味唷!

日本料理-味噌 是以黃豆,米或大麥等為原料,添加鹽,水以及麴菌,經發酵而成,且具蛋白質、碳水化合物、粗纖維等營養價值。

中式料理-豆腐乳 既可以直接食用,也可在烹調時作為調味料使用。豆腐乳不但口味獨特,而且經過發酵以後豆腐乳裡的營養更易被人體吸收。

