



聖心女中

1070416-1070421

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	豆魚蛋肉	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
4/16	一	午	麥片飯	新疆孜然肉排	柴香關東煮	豆瓣燴花椰	時蔬	酸辣湯	水果	5.5	3.6	1.8	0	2.3	1	864
		晚	五穀飯	紅燒獅子頭	鮮蔬麵片	鐵板銀芽	時蔬	綠豆米苔目湯	水果	6	2.6	1.8	0	2.1	1	815
4/17	二	早	蔥抓餅		洋蔥炒蛋		綠茶	芋泥包		5	1.3	0.2	0	0.5	0	475
		午	糙米飯	三杯雞丁	小黃瓜素雞	脆炒甜薯	時蔬	肉骨茶湯	水果	6.3	2.9	1.5	0	1.8	1	837
		晚	雞滷拌飯		炸花枝排	彩蔬針菇	有機蔬菜	客家米粉湯	水果	5.5	3	1.3	0.5	2.3	1	882
4/18	三	早	巧克力吐司		研磨豆漿		醬燒小肉包		4	2	0	0	0.5	0	453	
		午	糙米飯	蔥燒油腐	馬鈴薯炒蛋	蕃茄高麗	有機蔬菜	黑糖地瓜甜湯	水果	5.8	2.9	1.4	0	1.8	1	796
		晚	糙米飯	匈牙利雞丁	焗烤白菜	蒜香海根	時蔬	蛤蠣冬瓜湯	水果	3.5	2.9	2.2	1	2.1	1	822
4/19	四	早	鐵板炒麵		冬瓜茶		馬來糕		5.8	0.3	0.3	0	0.5	0	455	
		午	糙米飯	南洋椰醬雞	日式炸豆腐	彩椒四季豆	時蔬	黃豆白玉湯	水果	4	4.3	1.4	1	2.3	1	951
		晚	糙米飯	糖醋肉	沙茶茼蒿干片	雞柳寬粉	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	5.5	3	1.6	0	2	1	800
4/20	五	早	菠蘿麵包		鮮奶		茶葉蛋	鍋貼		4	2	0	1	0.5	0	603
		午	泰式炒飯條		海苔炸魚	拌炒小瓜銀芽	有機蔬菜	雙菇豆腐湯	水果	5.8	3.1	1.7	0	2.5	1	850
		晚	糙米飯	椒麻雞丁	起司洋芋	黃瓜貢丸片	時蔬	羅宋湯	水果	6	2.8	1.6	0.5	2.3	1	909
4/21	六	早	水煎包		熱可可		玉兔包		4	3	0.1	0.1	0.5	0	545	
		午	親子丼飯		滷豬排	花生麵輪	時蔬	山藥薏仁排骨湯	水果	5.2	3.9	0.9	0	2.5	1	852

小知識



花生

有長生果、萬壽果之稱的花生，是很常見的零食食材之一。

花生富含多種營養成分，如蛋白質、維生素B群等，然而，花生在營養分類上隸屬於「油脂與堅果種子類」，脂質含量超過7成，亦即花生富含油脂，因此熱量也相對較高。每8克的生花生約含有45大卡的熱量，若再加上10克油脂炒、炸時，熱量可能會提高至135大卡之多；因此，食用上建議以水煮或是無調味花生為佳，且每日食用量以一湯匙（8公克，約10顆花生米）為限，以免攝取過多熱量。

食用花生與相關製品須留心黃麴毒素污染問題！黃麴毒素為一種具有肝毒性和致癌性的黴菌，若長期食用遭黃麴毒素污染的花生，恐會影響人體健康；因此，建議在挑選及保存花生相關產品時，最好選擇小包裝為佳，且應將花生及其製品放置在通風乾燥的地方以免受潮發霉。另外，也不要購買來路不明、製造廠衛生條件不明的花生、花生相關產品與豆穀類，避免不小心吃進黃麴毒素。