



聖心女中
1050731-1050805

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
31	日	晚		茄汁義大利麵	麥克雞塊	菇炒白花菜	時蔬	紅豆紫米湯	水果	6	3	3	0	3	1	850
1	一	早		餛飩乾麵		蕃茄青菜湯		銀絲卷		4	2	2	0	2	0	520
		午	小米飯	咖哩雞	打拋四季豆	彩椒高麗	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	5	3	2	0	3	1	814
		晚	糙米飯	壽喜燒肉片	韭菜花炒甜條	蝦香扁蒲	時蔬	薑絲紫菜湯	水果	5	3	3	0	3	1	818
2	二	早		玉米肉蓉粥		大芋泥包				4	2	1	0	2	0	500
		午	糙米飯	鹽酥魚丁	奶香鮮蔬	花生三色	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	5	3	3	0	2	1	810
		晚	燕麥飯	烤雞排	麻婆豆腐	蒜香長豆	有機青菜	綠豆薏仁湯	水果	5	3	3	0	3	1	813
3	三	早		香雞堡		研磨豆漿				4	1	1	0	1	0	421
		午	糙米飯	腰果彩蔬干丁	蒸蛋	炒花椰菜	有機青菜	紅棗銀耳湯	水果	5	3	2	0	2	1	802
		晚		義大利麵	焗烤海鮮總匯	青醬肉末	時蔬	玉米濃湯	水果	5	2	2	0	3	1	776
4	四	早		客家炒板條	紫菜蛋花湯		小芝麻包*1			4	2	2	0	2	0	546
		午	糙米飯	豆豉雞	洋蔥炒肉絲	五彩茼蒿	時蔬	三絲豆腐羹	水果	5	3	3	0	3	1	822
		晚	糙米飯	黃豆燉肉	紅蘿蔔炒蛋	扁魚白菜	有機青菜	黃瓜貢丸湯	水果	5	2	3	0	3	1	814
5	五	早		照燒肉片吐司	鮮奶		玉米炒蛋			4	2	2	1	1	0	693
		午		日式野菜炒飯	炸蝦捲*2	日式佃煮	有機青菜	味噌鮮蔬湯	水果	5	3	3	0	3	1	809

如何選擇好的橄欖油呢?

橄欖油的油品等級

1、Extra virgin olive oil：特級冷壓初榨橄欖油。這是直接採收橄欖的果實之後，在24小時內送至壓榨場低溫壓榨出來的橄欖油。好的橄欖油實際上是帶有綠色的，在採收過程中如果果實裂開，橄欖受到空氣的氧化破壞，會很容易變黃。

橄欖油實際上是不需要避光的，市面上許多橄欖油都用深色的瓶子填裝，通常不易分辨橄欖油的純度好的橄欖油除了酸值要0.8%以下之外，還需通過IOC對特級冷壓橄欖油的嚴格把關標準，即過氧化值(Peroxide value)<20meq O₂/kg，蠟值<250mg/kg，紫外線級光值符合K232≤2.50、K270≤0.20、DK(ΔK)≤0.01，才算是優質合格的橄欖油。

歐洲國家不乏橄欖油的生產及製造，而希臘的拉科尼亞生產的橄欖油，當地農民皆已種植橄欖樹為生採收皆已人工方式，幾乎符合有機栽種的定義，當地所生產的橄欖油，皆會在瓶身標記酸值及IOC認證標準，是個值得信賴的優質橄欖油。(國家地理雜誌 2014年11月)

2、Pure olive oil：這是第一道冷壓橄欖油壓榨過後所留下來的油渣，會再加工及化學處理，除了遊離脂肪酸變多之外，酸度也會偏高，不少養分會被除掉，橄欖油顏色也會變黃。

3、Olive pomace oil：橄欖的果實被壓榨多次之後，在多次高溫及溶劑的萃取之後所剩下來的油份，通常不拿來食用，多作工業用途。

