



聖心女中

1050828-1050903

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
28	日	晚	小米飯	宮保雞丁	鹹豬肉拌銀芽	鮮蔬麵片	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	5.1	2.6	2.0	0.0	2.5	1.0	775
29	一	早		鹹米苔目肉絲湯		黑糖捲*1				4.2	1.6	0.5	0.0	1.0	0.0	470
		午	燕麥飯	烤雞翅*1	紅蘿蔔炒蛋	梅菜筍茸	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	5.2	2.8	2.7	0.0	2.3	1.0	825
		晚	糙米飯	沙茶肉絲	玉米燴雞茸	芹香甜不辣	時蔬	地瓜西米露	水果	5.3	2.7	2.2	0.0	2.4	1.0	797
30	二	早		肉羹麵線羹			水煎包			3.9	1.6	0.5	0.0	1.0	0.0	449
		午	糙米飯	蒸肉餅	京醬干片	芙蓉絲瓜	時蔬	田園蔬菜湯	水果	5.2	2.6	2.0	0.1	2.4	1.0	792
		晚	糙米飯	椒麻雞	馬鈴薯炒蛋	鮮菇花椰	有機青菜	肉骨茶湯	水果	5.1	2.7	1.9	0.0	2.3	1.0	771
31	三	早		披薩麵包		研磨豆漿	玉兔包*1			4.0	1.2	0.3	0.0	1.0	0.0	423
		午	糙米飯	糖醋豆包	奶香白菜	野菜天婦羅	有機青菜	綠豆湯	水果	5.1	2.6	1.7	0.0	2.3	1.0	758
		晚	糙米飯	五目炊飯	烤鯖魚	甜薯肉茸	時蔬	薑絲海芽湯	水果	5.2	2.4	2.1	0.0	2.5	1.0	769
1	四	早		芹香芋頭粥			醬燒大肉包*1			4.0	1.2	0.5	1.2	1.3	0.0	621
		午	糙米飯	蜜汁雞丁	綜合滷味	肉末冬瓜	時蔬	羅宋湯	水果	5.2	2.4	2.2	0.0	2.3	1.0	763
		晚	糙米飯	蔥爆肉片	香菇蒸蛋	雞柳高麗	有機青菜	竹筍湯	水果	5.1	2.5	1.8	0.1	2.5	1.0	777
2	五	早		肉鬆飯團	優酪乳	滷蛋	紅豆餐包*1			3.9	2.0	0.4	0.0	1.2	0.0	487
		午	糙米飯	紅燒肉	番茄豆腐	木須粉絲	有機青菜	玉米濃湯	水果	5.3	2.5	2.1	0.0	2.2	1.0	770
		晚	糙米飯	普羅旺斯雞丁	咖哩南瓜	蛤蜊絲瓜	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	2.1	2.6	1.8	0.1	2.6	1.0	579
3	六	早		茄汁肉醬通心粉大亨堡			紅茶			3.8	2.0	0.6	0.0	1.5	0.0	499
		午		水餃	炸花枝捲*2	關東煮	時蔬	酸辣湯	水果	5.1	2.5	2.3	0.0	2.4	1.0	770

小知識 市售部分洋芋片包裝標示反式脂肪為0，是真的沒有反式脂肪嗎？

(1) 食品中的反式脂肪來源可分為天然存在及加工產生兩類，天然反式脂肪指一般存在於乳製品、牛肉、羔羊肉等，這類共軛式反式脂肪並不會造成健康危害。另因加工製成的人工反式脂肪(非共軛式反式脂肪)是運用氫化方式改變脂肪酸結構，以利提高其穩定性及耐高溫。目前相關科學證據顯示，**人工反式脂肪可能具引發心血管疾病的風險。**

(2) 市售包裝食品的「營養標示」中需標示反式脂肪酸含量，不論天然或經部分氫化的非共軛反式脂肪(酸)皆須標示含量；而可標示為零的條件，經參考各國標準後訂立為「每100公克之固體(半固體)食品或每100毫升之液體食品所含總脂肪不超過1.0公克；或該食品每100公克之固體(半固體)食品或每100毫升之液體食品所含反式脂肪量不超過0.3公克。」。