



聖心女中

1060220-1060224

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
20		午	小米飯	和風豬肉丼	南瓜蒸蛋	沙茶海帶絲	時蔬	玉段蘿蔔湯	水果	5.8	2.5	2.3	0.0	2.2	1.0	810
		晚	胚芽飯	炸柳葉魚*2	焗烤洋芋	麻醬茼蒿	時蔬	粉條甜湯	水果	5.6	2.7	2.4	0.0	2.3	1.0	818
21	二	早	皮蛋瘦肉粥			小奶皇包				4.0	1.5	0.1	0.1	1.3	0.0	469
		午	糙米飯	蠔油雞翅	紹子肉醬豆腐	鮮燴高麗	時蔬	黃芽大骨湯	水果	5.8	2.3	2.3	0.0	2.2	1.0	795
		晚	糙米飯	叉燒肉	什錦小黃瓜	花生麵輪	有機蔬菜	牛蒡雞湯	水果	5.8	2.8	2.1	0.0	2.3	1.0	832
22	三	早	小籠湯包*6		藍莓餐包		研磨豆漿			4.0	1.5	0.1	0.1	1.3	0.0	469
		午	糙米飯	方干滷味	三色炒蛋	梅甘地瓜薯條	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.8	2.3	2.3	0.0	2.2	1.0	795
		晚	鍋燒麵	韓式泡菜部隊鍋		自製蜜黑豆	時蔬	蛋花湯	水果	5.8	2.8	2.1	0.0	2.3	1.0	832
23	四	早	酢醬拌麵		小黑糖糕		青菜蛋花湯			4.0	1.2	0.5	0.1	1.0	0.0	443
		午	糙米飯	咖哩豬	塔香油腐	花生麵輪	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	5.6	2.9	2.4	0.4	2.2	1.0	889
		晚	糙米飯	檸檬雞丁	玉米肉末	豆酥季豆	有機蔬菜	肉羹湯	水果	5.5	2.4	2.2	0.0	2.5	1.0	793
24	五	早	香雞堡		水煮蛋	玉兔包	鮮奶			4.0	1.2	0.5	0.1	1.0	0.0	443
		午	夏威夷炒飯		香草烤雞腿	彩繪花椰	有機蔬菜	蛤蠣冬瓜湯	水果	5.6	2.9	2.4	0.4	2.2	1.0	889

小知識

韓式泡菜

泡菜是韓國人每天餐桌上必不可少的開胃菜，是最具韓國代表性的傳統料理之一。韓國四季分明，因而過去冬季沒有青菜，於是將白菜醃在鹽水中儲存，後來就發展成為今日的泡菜。

泡菜的營養極為豐富，它以大白菜等蔬菜為主要原料，

其營養成分包括維生素A、B1、C、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、辣椒素、纖維素、蛋白質等，

且泡菜是典型的發酵食品，

利用微生物對於食物進行加工處理，

泡菜在發酵的過程中，

可以產生有益菌及維他命B12，對人體有益。

