



# 聖心女中

1060515-1060519

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
15	一	午	海苔飯	韓式安東燉雞	鮮蔬麵片	肉末冬瓜	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.8	2.6	2.4	0.0	2.2	1.0	820
		晚	紫米飯	咕咾肉	酸菜凍豆腐	鐵板豆芽菜	時蔬	粉條甜湯	水果	5.9	2.7	2.1	0.0	2.3	1.0	832
16	二	早	玉米雞茸粥			鮮肉包				4.2	1.0	0.5	0.1	0.5	0.0	419
		午	糙米飯	炸柳葉魚*2	翡翠高麗	蜜汁方干	時蔬	玉段大骨湯	水果	5.8	2.6	2.1	0.0	2.0	1.0	804
		晚	糙米飯	檸檬雞丁	雙茄炒蛋	黃豆滷雙結	有機 蔬菜	排骨酥湯	水果	5.7	2.5	2.3	0.0	2.1	1.0	799
17	三	早	台式燒肉刈包		奶皇包		研磨豆漿			4.0	2.2	0.3	0.2	1.3	0.0	541
		午	糙米飯	開胃瓜仔烤麩	枸杞香菇蒸蛋	雙色花椰	有機 蔬菜	桂圓紅棗銀耳湯	水果	5.6	2.5	2.3	0.0	2.2	1.0	796
		晚	彩蔬義大利麵		烤雞腿*1	什錦花枝鮮菇	有機 蔬菜	白菜肉片湯	水果	5.8	2.7	2.1	0.2	2.5	1.0	864
18	四	早	炸醬拉麵		小銀絲卷		青菜蛋花湯			3.5	1.0	0.5	0.1	0.5	0.0	370
		午	糙米飯	沙嗲雞	乾扁四季豆	紅燒豆腐	時蔬	鮮菇湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803
		晚	糙米飯	打拋豬肉	開陽黃瓜	鮮筍燴豆莢	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯	水果	5.9	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	822
19	五	早	蘿蔔糕		水煮蛋	可可餐包	鮮奶			4.6	1.1	0.4	1.1	0.5	0.1	608
		午	親子丼飯		黑胡椒肉排	洋芋肉末	時蔬	黃豆芽大骨湯	水果	5.8	2.5	2.4	0.0	2.2	1.0	813

## 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。

