



聖心女中

1070829-1070831

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
8/29	三	晚	鍋貼		酥炸雞排	雙色花椰	時蔬	玉米濃湯	水果	4.5	2.4	1.3	0.2	2.5	1	730
8/30	四	早	鐵板炒麵			冬瓜茶		馬來糕		4	0.3	0.1	0	0.5	0	327.5
		午	糙米飯	鮮炒魷魚	蛋酥白菜	古早味粉絲	時蔬	紫菜豆腐湯	水果	5.5	3	1.4	0	2.5	1	817.5
		晚	糙米飯	筍乾燒肉	鮮炒絲瓜	椒香毛豆莢	有機 蔬菜	冬瓜雞湯	水果	5	3.5	1.9	0	2	1	810
8/31	五	早	草莓果醬鬆餅		茶葉蛋	鮮奶		黑糖小饅頭		4.5	1	0.1	1	0.1	0	547
		午	日式炒烏龍		唐揚炸雞	野菜筑前煮	有機 蔬菜	珍菇味噌蛋花湯	水果	5	3.5	1.5	0	2	1	800



安心吃蔬菜

除了政府定期抽驗農產品殘留農藥的情形，大家在家清洗蔬菜時，依循下列步驟也能減少蔬菜上殘留的農藥喔！

首先，選購蔬果時，最好選購有良好信譽，或具CAS、產銷履歷、吉園圃等標章的商家產品。

清洗蔬果有三步驟：

1. 先用水沖洗蔬菜根部，將根摘除
2. 再用水浸泡10~20分鐘
3. 再沖洗2~3遍，有助於去除殘餘的農藥。



資料來源：康健雜誌158期