



聖心女中

1071008-1071012



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
10/8	一	午	麥片飯	橙汁肉排	玉米炒蛋	沙茶白菜滷	時蔬	味噌海芽豆腐湯	水果	5.6	2.8	1.2	0	3	1	763
		晚	胚芽飯	烤醬燒肉	黃豆滷雙結	鮮燴白花	時蔬	花生仁湯圓湯	水果	5.2	3.3	1.6	0	3	1	736.5
10/9	二	早	古早味麵線			小白饅頭		小叉燒包		5	2.6	0.5	0	1	0	355
		午	糙米飯	咖哩雞	日式關東煮	乾扁四季	時蔬	羅宋湯	水果	5.5	3.2	1.6	0	2.5	1	779.5
10/10	三		雙十節快樂													
10/11	四	午	糙米飯	白醬馬鈴薯燉肉	糖醋洋蔥油腐	鐵板滑菇	時蔬	玉段大骨湯	水果	5.5	3.6	1.4	0.1	3	1	859.5
		晚	糙米飯	烤雞排	螞蟻上樹	麻醬雞絲黃瓜	有機蔬菜	朴菜筍片雞湯	水果	5.5	3	1.4	0	3.5	1	850.5
10/12	五	早	巧克力菠蘿麵包		茶葉蛋	鮮奶		醬燒小肉包		4	1.7	0.2	1	0.3	0	486
		午	五目炊飯	蔥燒蒸魚片		椒鹽野菜拼盤	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.5	3.2	1.2	0	3	1	832.5

營養小知識



營養標示讀讀看！優酪乳的秘密

優酪乳依含乳成分不同，可分為濃稠優酪乳及稀釋優酪乳，其含乳量可由食品成分標示中判定乳製品含量多寡，當「非脂肪乳固形物」超過8%時，則為100%，換句話說，當非脂肪乳固形物含量4%時，則含乳量僅有50%。一般市售優酪乳大部分為濃稠優酪乳，優酪乳含身體常到所需之乳酸菌，可促進腸道蠕動，但此菌種大部分的口感覺酸、澀，因此廠商為求適口性，往往添加較多的糖，來改善質地與口感。雖然優酪乳含豐富乳製品營養價值，並具有促進消化吸收作用，但加工過程所額外添加糖量，一瓶200毫升居然高達約15.4公克左右，相當於超過3顆方糖唷！

教您減少額外糖小秘方：將優酪乳與鮮乳各取一半並混和，不但攝取到乳製品營養價值，而且少了糖健康再加分喔！

資料來源：衛福部國民健康署