



聖心女中

1071217-1071222

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品類	油脂類	水果類	熱量
12/17	一	午	麥片飯	新疆孜然肉排	柴香關東煮	豆瓣燴花椰	時蔬	大滷湯	水果	5	2.8	2.1	0	2.5	1	785
		晚	糙米飯	紅燒獅子頭	鮮蔬麵片	鐵板銀芽	時蔬	紅豆紫米湯	水果	5.6	2.6	1.8	0	2	1	783
12/18	二	早	蔥抓餅		洋蔥炒蛋		小芋泥包		綠茶	4.5	1	0.2	0	1	0	439
		午	糙米飯	三杯雞丁	小黃瓜素雞	肉燥甜薯	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.2	2.6	1.6	0	2.5	1	772
		晚	蛋香炒蘿蔔糕		黃金柳葉魚	客家小炒	有機蔬菜	肉羹湯	水果	5.5	2.5	1.3	0	3	1	800
12/19	三	早	巧克力吐司		研磨豆漿		醬燒小肉包			4.5	1.5	0	0	0.1	0	432
		午	糙米飯	醬燒油腐	馬鈴薯炒蛋	蔬菜捲	有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.5	2.6	1.6	0	2.3	1	785
		晚	糙米飯	匈牙利雞丁	滷白菜	蒜香海根	時蔬	蛤蠣冬瓜湯	水果	5	2.6	2.2	0	2.5	1	773
12/20	四	早	鐵板炒麵		麥茶		馬來糕			4	0.2	0.3	0	0.5	0	326
		午	糙米飯	南洋椰醬雞	日式炸豆腐	彩椒四季豆	時蔬	黃豆白玉湯	水果	4.5	3	1.5	0	3	1	773
		晚	五穀飯	糖醋排骨	沙茶蒟蒻干片	鮮蔬寬粉	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	5	2.6	1.4	0	3.2	1	784
12/21	五	早	菠蘿麵包		鮮奶		茶葉蛋	鍋貼		4.8	1	0.1	1	0.1	0	568
		午	泰式炒飯條		海苔炸魚	拌炒小瓜銀芽	有機蔬菜	雙菇豆腐湯	水果	5	2.7	1.9	0	2.5	1	773
		晚	糙米飯	椒麻雞丁	洋芋炒蛋	黃瓜貢丸片	時蔬	海帶結排骨湯	水果	5.2	3.2	1.4	0	3	1	834
12/22	六	早	水煎包		熱可可		玉兔包			4.2	1	0	0.5	1	0	489
		午	親子丼飯		滷味豬排*1	雙色薯條	時蔬	地瓜湯圓	水果	6	2.8	1.5	0	3	1	863

營養小知識

鮮奶、保久乳及調味奶有什麼不一樣？

究竟市面上的鮮奶、保久乳及調味奶有什麼不一樣？喝什麼較好？除了調味奶外，鮮奶及保久乳都由100%生乳製成，只是殺菌及加工方式不同，目前市售鮮奶的殺菌以超高溫（UHT）及高溫短時間殺菌（HTST）為主，超高溫殺菌使用殺菌溫度在100°C以上，有較長的保存期限，但對於熱敏感的部份乳清蛋白質則會被破壞，而高溫短時間殺菌則殺菌溫度較低，約70°C左右，因此對蛋白質破壞較少，但保存期限較短。

董氏基金會提醒，保久乳則是經過高溫滅菌處理與無菌包裝法並用，所以可以在室溫下保存，而非許多人說的加了防腐劑，由於經過滅菌，牛奶顏色較深，風味也與鮮奶有差異。



資料來源：董氏基金會