



# 聖心女中

1090817-1090821

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
8/17	一	午	小米飯	紐澳良翅小腿x2	日式竹輪關東煮	清炒高麗		時蔬	水果	4.2	2.5	1.7	0	2.5	1	697
		晚	白米飯	蒲燒鯛魚排	玉米百頁	薑絲海根	時蔬	珍珠奶茶	水果	5.8	2.9	1.3	0	2.6	1	833
8/18	二	早	★炸醬麵		★芝麻包			綠茶		3.8	0.5	0.2	0	0.5	0	331
		午	白米飯	糖醋肉丁	蝦仁洋蔥炒蛋	五香豆干		時蔬	水果	4.2	3.8	1	0	2.7	1	786
		晚	紅蔥雞肉飯		★日式豬排	滷味拼盤	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	4	2.8	1.3	0	2.4	1	691
8/19	三	早	★洋蔥豬柳堡		研磨豆漿			★銀絲卷		3	3	0.3	0	0.3	0	456
		午	★番茄肉醬義大利麵		菲力雞排	★燒賣x2		時蔬	水果	4.2	3	1.1	0	2.8	1	733
		晚	白米飯	無錫排骨	卡邦尼南瓜豆腐	川耳黃瓜	時蔬	香菇竹筍湯	水果	4.3	2.7	1.9	0	2.5	1	724
8/20	四	早	★水煎包*2		★雞蛋小饅頭			冬瓜茶		2.5	1.8	0.2	0	0.5	0	338
		午	★五穀飯	烤肉醬肉片	★酥炸柳葉魚x2	脆拌黃豆芽		時蔬	水果	4.4	2.6	1.6	0	2.6	1	720
		晚	胚芽飯	韓式醬燒雞	香菇蒸蛋	脆炒洋芋	時蔬	味噌海芽湯	水果	4.5	2.9	1	0	2.4	1	726
8/21	五	早	★肉鬆麵包		茶葉蛋★	黑糖小饅頭		優酪乳		3	1.2	0	0.8	0.3	0	434
		午	白米飯	烤雞腿	咖哩鵪鶉蛋	客家冬瓜		時蔬	水果	4.7	2.2	1.5	0	2.6	1	709

標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

## 營養小知識



### 水果加鹽為什麼變甜？



在這嚴酷的夏日中，我們都喜歡來上一大塊西瓜，享受著它沁涼多汁的口感，但是你有沒有印象家中年長的長輩，他們總喜歡在吃西瓜時撒上一些鹽，說是可以讓水果更甜？但一般人都很難去想像加上鹽居然可以更甜，這到底是為什麼呢？就讓小編來告訴你吧！

其實這個現象有個專有名詞叫做「相互壓抑」mutual suppression，因為鹽味可以壓抑水果中的苦味和酸味，間接會使甜味更加提升和明顯，這就是為何老一輩的人都喜歡沾些鹽巴在水果上，目的就是為了要讓甜味提升。其實生活中還有幾個例子像是吃葡萄柚時沾一些鹽巴會讓其苦味下降，吃起來會更甜更好吃哦！

下次在吃西瓜時不妨試試看這個方法吧，小編推薦大家還可以使用台鹽的「減鈉含碘鹽」會比較少負擔哦！但是提醒你不要再一次灑太多鹽，不然鹽味一旦超過你味蕾的閾值，那塊西瓜就會變得非常鹹，反而不會甜哦～



資料來源：台鹽小學堂

