



聖心女中

1091221-1091225



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
12/21	一	午	地瓜飯★	醬燒虱目魚★	鮮肉餃子*2	腐皮綠豆芽菜		時蔬	水果	4.5	2.4	1.2	0	2.6	1	702
		晚	白米飯	蒜香燒雞排	鮮菇白菜	韓式拌黃芽	時蔬	燒仙草	水果	4.7	2.3	1.8	0	2.7	1	728
12/22	二	早	★炸醬麵		★奶皇包		冬瓜茶			4.4	0.6	0.3	0	0.6	0	388
		午	糙米飯	酸甜雞	香菇肉燥干丁	清炒高麗	有機蔬菜		水果	4.1	2.7	1.3	0	2.4	1	690
		晚	胚芽米飯	咖哩豬肉	鮮蔬百頁	針菇海根	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	3.8	2.3	1.7	0	2.9	1	672
12/23	三	早	★饅頭夾玉米蛋		熱可可		★玉兔包			4.2	2.2	0	0	0.6	0	486
		午	紫米飯	客家福菜★	炸可樂餅*2	什錦花菜	時蔬		水果	5.3	2	1.5	0	2.9	1	749
		晚	小米飯	南瓜起司魚	三色炒蛋	柴魚蘿蔔	時蔬	客家鹹湯圓	水果	4.4	2.5	1.6	0	2.7	1	717
12/24	四	早	皮蛋瘦肉粥		★銀絲卷		★鮮肉包			3.6	0.6	0.3	0	0.4	0	323
		午	★燕麥飯	金沙玉米雞	蕃茄肉醬炒蛋	塔香冬瓜	時蔬		水果	4.3	2.6	1.7	0	2.8	1	725
		晚	★白醬義大利麵	★卡拉雞腿排	地瓜薯條	時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	4.1	3.8	0.65	0	3	1	783	
12/25	五	早	★玉米起司堡		茶葉蛋★	黑糖馬拉糕	鮮奶			3.8	1.2	0	0.8	0.4	0	494
		午	起司雞肉燉飯	★炸豬排	五彩腰果雞	時蔬		水果	4.5	2.6	1	0	3.1	1	735	

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

歡慶聖誕怕發胖？飲食小撇步！

資料來源：

鍋寶好時光-鄭欣宜營養師

天氣越來越冷，又到了大家最喜愛的聖誕節，街道上也開始出現一系列的應景物品、節慶活動，而聖誕派對大餐也是大家所期待的，該如何享受派對又不變胖呢？

一、派對食物陷阱多：

常見派對食物像是披薩、炸雞、薯條，都屬於高熱量食物，烹調方式需要大量油脂，增加食物口感，例如：一塊炸雞熱量就有200大卡。其他隱藏性高热量的食物像是生菜沙拉的凱撒醬、加了酥皮的濃湯類，無形中一餐就吃了將近一日所需的熱量。

二、派對食物輕鬆選：

(1)主餐部分：

選擇較低脂的雞肉、瘦肉，烹調方式可以現在最熱門的減油氣炸方式，取代傳統油炸，用天然香料調味，像是義式香料、檸檬皮、月桂葉等來增加食材香氣。

(2)蔬菜部分：

選擇沙拉時，注意避免高熱量的千島醬、凱撒醬，可以用和風醬、優格醬來取代，減少油脂攝取；另外也可增加蔬菜量，減少大餐後油膩口感，像是洋蔥、玉米筍、菇類等。

(3)飲料部分：

聖誕派對常見的飲料大多是「空熱量」，像是汽水、可樂等碳酸飲料。使用蔬果研磨機用天然蔬果汁取代，新鮮水果富含維生素C，可幫助肉類鐵吸收，也含有酵素，也幫助飯後消化。

