



聖心女中

1100329-1100401

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
3/29	一	午	★五穀飯	法式蘑菇燉肉	鐵板豆腐	▲蝦香高麗菜	時蔬	四神湯	水果	4.3	2.5	1.7	0	2.5	1	704
		晚	★糙米飯	花瓜雞	酥炸雙薯	芹香豆干	時蔬	紅豆湯圓	水果	5.5	2.6	1	0	2.7	1	787
3/30	二	早	★蔥燒大肉包	★草莓小餐包			可可飲			3.3	1.3	0.2	0.06	0.3	0	356
		午	★糙米飯	豆豉雞丁	泰式寬粉	清炒扁蒲	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.3	2.4	1.8	0	3	1	721
		晚	高麗菜飯	★麥克雞塊*3	彩繪花椰	時蔬	肉羹湯	水果	3.5	2.7	1.8	0	3.2	1	697	
3/31	三	早	★香雞漢堡	研磨豆漿			★紅豆包			3.5	3.3	0.3	0	0.4	0	518
		午	★糙米飯	蜜汁豆干	蒸蛋	白菜滷	時蔬	珍珠奶茶	水果	5.9	2	1.3	0.06	2.3	1	768
		晚	★糙米飯	★香酥雞排	冬瓜肉片	培根高麗	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	3.7	2.7	2.1	0	3.2	1	718
4/1	四	早	★鐵板麵	★馬拉糕			紅茶			4.3	0.4	0.3	0	0.4	0	357
		午	▲飄香油飯	香滷豬排	關東煮	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	3.7	2.6	1.1	0	3.1	1	681	

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



清明節必吃潤餅 三步驟幫你減熱量

資料來源：聯合報



清明節，不少民眾會吃潤餅應景。但是，潤餅配料例如紅糟肉，其製作過程的「油炸」步驟會使肉的熱量增加，而香腸也是脂肪量偏高的加工肉品。增加口感的蛋酥，則是蛋液倒入高溫油鍋內攪拌而得的成品，讓潤餅多一層風味的花生粉也大多添加砂糖，「統統是高熱量陷阱！」想減輕身體負擔，營養師涂蒂雅建議...

●吃潤餅降熱量的三步驟

1. 油炸紅糟肉out：建議以非油炸的紅糟肉、瘦肉片、雞肉片或豆乾片取代。
2. 蛋酥out：建議以蛋皮絲取代。
3. 含糖花生粉out：建議使用無糖花生粉，若含糖則建議使用減半，或乾脆不加。



涂蒂雅也提醒，民眾若把潤餅作為點心，記得下一餐的飯菜量要減量，或增加當天的活動量，找時間跑步或健行，就能避免過多熱量囤積體內，減少身體負擔。

