



聖心女中

1110328-1110401

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
3/28	一	午	胚芽飯	烤雞腿	炸醬肉燥	炒高麗菜		時蔬	水果	4.1	3.5	1.3	0	2.4	1	750
		晚	白米飯	沙嗲雞丁	塔香油腐	木耳黃瓜	時蔬	★燒仙草	水果	4.5	2.2	1.7	0	3	1	718
3/29	二	早	★鍋燒雞絲麵			★紅豆包				2.4	0.8	0.1	0	0.4	0	249
		午	★紅藜燕麥飯	蒲燒魚排	卡邦尼奶香雞	鮑菇椰菜	有機蔬菜	水果	4.4	2.7	1.5	0	2.5	1	721	
		晚	★泡菜炒麵	★檸檬雞柳條*3	薑燒海根	時蔬	★排骨酥湯	水果	3.2	2.6	1.7	0	3.5	1	679	
3/30	三	早	★小籠包*6		研磨豆漿		水煮蛋			3.4	4.5	0.05	0	0.5	0	599
		午	★夏威夷雞肉蛋炒飯	宮保雞塊	★三色獅子頭	時蔬	水果	4	3.7	1	0	2.8	1	769		
		晚	白米飯	蒜泥肉片	毛豆蒸蛋	鮮燴白菜	時蔬	蕃茄鮮蔬湯	水果	3.8	2.6	2	0	2.9	1	702
3/31	四	早	★巧克力吐司		★醬燒包		麥茶			5	0.3	0	0	0.6	0	400
		午	★五穀飯	薑汁燒肉	紅蘿蔔炒蛋	香蒜海草	時蔬	水果	4.3	2.3	1.7	0	2.6	1	693	
		晚	小米飯	★海鮮排	紅油筍茸	絲瓜蛋酥寬粉	有機蔬菜	關東煮湯	水果	4.3	2.3	1.6	0	2.8	1	700
4/1	五	早	★肉鬆麵包		茶葉蛋/★黑糖馬拉糕		鮮奶			5	1	0	0.8	0.5	0	568
		午	地瓜飯	韓式燉雞	★春捲*1	豆酥炒豆芽	時蔬	水果	4.5	2	1.2	0	2.8	1	681	

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

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

鮮奶、保久乳、奶粉比一比！

資料來源：康健網站

鮮奶、保久乳與奶粉的來源都是100%生乳，也就是從健康的乳牛身上擠出、經冷卻且未經其他處理的生乳汁。

生乳經過均質（將乳脂打碎成細小的分子）與殺菌的過程後，冷卻包裝就成為鮮奶，攝氏4度冷藏可保存約10天；若使用無菌裝填的方式，則成為保久乳。

台大生物科技研究所、動物科學技術學系副教授劉睿表示，由於保久乳的殺菌溫度最高且採無菌裝填方式，殺菌條件比鮮奶嚴苛、除掉更多微生物，因此才可以保存數個月且不需冷藏。

奶粉則是透過噴霧乾燥的方式，讓固形物比例大幅提高至95%以上，使原本液態的生乳變為粉狀，保存期限長達2~3年。

從營養價值來看，奶粉和鮮奶差不多，只是口感可能略有差異。

