



聖心女中

1110418-1110423

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
4/18	一	午	地瓜飯	法式蘑菇燉肉	蒸蛋	海山醬蘿蔔	時蔬		水果	3.9	2.4	1.5	0	2.3	1	654
		晚	白米飯	泰式檸檬魚	椒鹽甜條	鮮燴蒲瓜	時蔬	紅豆芋圓湯	水果	5.7	2.3	1.4	0	2.4	1	775
4/19	二	早	★饅頭夾蛋		★奶酥小餐包		可可飲			3.5	0.6	0	0	0.5	0	313
		午	紫米飯	避風塘炒雞	義式肉醬薯塊	彩椒花椰	有機蔬菜		水果	4.7	2.5	1.5	0	2.7	1	736
		晚	和風大阪燒肉飯	鐵路肉排(滷)	鮮菇油腐	時蔬	瓜仔雞湯	水果	3.5	3.4	1.1	0	2.6	1	705	
4/20	三	早	★水餃*6		研磨豆漿		水煮蛋			2.1	3.3	0.03	0	0.4	0	413
		午	胚芽飯	蒜泥肉片	★可樂餅*2	清炒黃瓜	時蔬		水果	5.1	1.7	1.4	0	2.9	1	710
		晚	白米飯	莎莎雞丁	南瓜蒸蛋	梅菜香筍	時蔬	黃豆排骨湯	水果	3.6	3.5	1.4	0	2.4	1	718
4/21	四	早	★蕃茄鮮蔬麵		★芝麻包		冬瓜茶			2.3	0.6	0.3	0	0.5	0	236
		午	紅藜大麥飯	★果香魚排*1	拌飯肉燥干丁	醬爆海茸	時蔬		水果	4	2.7	1.4	0	2.9	1.04	710
		晚	糙米飯	香烤小棒腿*2	咖哩洋芋	芹香凍豆腐	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	4.3	3.3	0.6	0	2.4	1	732
4/22	五	早	★筍香包		水煮蛋★雞蛋小饅頭		鮮奶			3	1.6	0.01	0.8	0.3	0	464
		午	★奶香野菇麵		壽喜肉柳	白菜滷	時蔬		水果	5.2	1.7	1.8	0	2.6	1	714
		晚	白米飯	紅燒肉	★芝麻球*2	鮮茄煲	時蔬	★排骨酥湯	水果	4.5	2.5	1.6	0	2.8	1	729
4/23	六	早	★香雞漢堡		★地瓜包		麥茶			3	1.3	0.3	0	0.7	0	347
		午	古早味高麗菜飯	★香酥海鮮排	柴魚燒蘿蔔	時蔬	花生麥片湯	水果	4	2.2	1.2	0	3.4	1	688	

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

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

多元飲食風情無限~關於韓國



提到韓國料理，大家無不聯想到泡菜。沒錯，泡菜是韓國居民飯桌上常見的配菜，韓國泡菜最初被稱為「沉菜」。泡菜，主要以白菜、蘿蔔、黃瓜等各種食材製成。為什麼泡菜在韓國這麼的重要，主要是因為天氣，由於韓國氣候的影響，冬天農作物不興，必須仰賴泡菜、醬瓜等傳統醃製菜，通常在入冬前居民會將這些青菜，先以鹽巴醃製，接著添加辣椒粉、蒜、薑、蔥、等調味品，再放入大甕中發酵存放，這樣一來蔬菜即可增加保存時間，而且是美味的菜餚。

另外介紹韓國的一道傳統湯品-「海帶湯」。「海帶湯」是韓國飲食文化中的重要食物之一；韓國婦女在生產後都會喝海帶湯，用以滋補和調理身體，所以產後會連續三個月喝海帶湯。而為了紀念母親辛苦地生育自己，韓國人在生日當天也會喝海帶湯，並認為喝海帶湯會為新的一年帶來好運。此外，在韓國人的婚宴上和拜神祭祀時都會有海帶湯。

然而，韓國人認為不是所有場合都可以喝海帶湯。因為海帶經過烹煮後，表面會非常滑溜。韓國人認為滑溜的質感會使人遇上不好的兆頭，因此在考試的前幾天和當日和工作面試都不能喝海帶湯。



資料來源：桃園市學校午餐教育網