聖心女中

1110620~1110625

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
6/20	一	午	★蕎麥飯	蠔油香菇雞	玉米炒蛋	清炒絲瓜	時蔬		水果	4.3	2.9	1.4	0	2.5	1	726
		晚	白米飯	梅干扣肉★	榨菜麵腸	彩椒花椰	時蔬	銀耳甜湯	水果	3.8	3.1	1.6	0	2.3	1	702
6/21	二	早	高麗菜鹹粥		烤地瓜		★水餃*2			3.2	0.9	0.4	0	0.8	0	338
		午	★五穀飯	日式咖哩豬	油豆腐滷味	木耳白菜	有機蔬菜		水果	4.4	2.5	1.6	0	2.4	1	704
		晚	★茄汁義大利麵		麥克雞塊*3	什菇炒蛋	時蔬	★巧達濃湯	水果	5.1	3	1.1	0	3.2	1	814
6/22	三	早	玉米炒蛋漢堡		研磨豆漿		水煮蛋			2.3	3.8	0	0	1	0	491
		午	★燕麥飯	瓜仔雞	爆炒肉片	蒜味花椰	時蔬		水果	4	2.9	2.1	0	2.5	1	723
		晚	白米飯	味噌肉片	酥炸雙薯	薑燒海根	時蔬	玉米蘿蔔湯	水果	4.9	2.2	1.3	0	2.8	1	727
6/23	四	早	★鐵板麵		★黑糖馬拉糕		冬瓜茶			4	0.36	0.3	0	1.2	0	376
		午	★胚芽飯	韓式燒肉	港式紅蔥油雞	★鄉村粉絲	時蔬		水果	5.2	2.8	1	0	2.4	1	767
		晚	玉米飯	紅燒魚條*3	芹香凍豆腐	奶香南瓜	有機蔬菜	肉羹湯	水果	3.8	3	1	0.1	2.3	1	695
6/24	五	早	★玉米起司堡		茶葉蛋★雞蛋小饅頭		果汁			3.8	1	0	0	0.9	1.4	466
		午	菜脯雞粒炒飯		黃金虱目魚排	香菇四季	時蔬		水果	4.1	2.7	1.2	0	2.6	1	697
		晚	白米飯	泰式椒麻雞	椒香毛豆莢	培根高麗菜	時蔬	青菜蛋花湯	水果	3.5	3.2	1.5	0	2.7	1	704
6/25	六	早	★鍋貼*5		★黑糖小饅頭		★麥茶			4	2.5	0.1	0	0.7	0	502
		午	肉絲蛋炒飯		酥炸雞排	義式洋芋	時蔬	酸辣湯	水果	4.2	3.2	1	0	2.6	1	736

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

食物發芽還能吃嗎？（2）

資料來源：HEHO健康

食物發芽了還能不能吃呢？相信不少人會碰到自己買回家的食物發芽的情況，像是馬鈴薯、大蒜、生薑。如果芽只長一點點，丟掉有點浪費，但把芽莖拔掉或挖掉芽眼後就直接拿來烹煮，也是很冒險的事情，一個不小心就很可能就會導致食物中毒！

1. **大蒜：**可以食用 大蒜在適宜的氣溫環境下很容易發芽，這樣的「二次發育」，確實會消耗掉一部分蒜本身的營養價值，使得蒜瓣變得萎縮、乾癟，降低口感，但並不會產生有毒物質，可以放心食用。

2. **生薑：**可以食用 生薑只要水分、溫度適合，就會持續發芽，不過若只是生薑發芽，主要成分不會受到破壞而且沒有毒素，是可以食用的。如果切開生薑之後發現內部已經腐爛，就不能再食用。

3. **胡蘿蔔：**答案是無毒，可以食用 胡蘿蔔存放久了之後會發芽，但並無毒素，所以可以安心食用，只是如果發芽，因為營養會全部集中在芽處，所以其甜度及營養價值都會降低，變得不好吃。