



# 聖心女中

1110926-1111001

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<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬菜  | 奶類  | 油脂<br>類 | 水果<br>類 | 熱量  |
|------|----|----|--------|-------|---------|----------|------|---------|----|----------|----------|-----|-----|---------|---------|-----|
| 9/26 | 一  | 午  | 玉米飯    | 香蒸肉餅  | 韓式燒雞    | 彩椒四季     |      | 時蔬      | 水果 | 4.1      | 2.2      | 1.2 | 0   | 2.2     | 1       | 641 |
|      |    | 晚  | 白飯     | 親子丼   | ★茄汁甜條   | ★肉燥福州丸*1 | 時蔬   | ★粉圓奶綠   | 水果 | 5.1      | 2.2      | 1   | 0.1 | 2.7     | 1       | 744 |
| 9/27 | 二  | 早  | ★水餃*6  |       | ★鮮肉包    |          |      | ★麥茶     |    | 4.2      | 2.5      | 0   | 0   | 0       | 0       | 482 |
|      |    | 午  | 糙米飯    | 紅醬嫩雞  | 三彩炒蛋    | 麻油粉絲     |      | 有機蔬菜    | 水果 | 4.6      | 1.9      | 1.2 | 0   | 2.4     | 1       | 663 |
|      |    | 晚  | 古早味炊飯  |       | 薑燒肉片    | ★鮮蔬蘿蔔糕   | 時蔬   | 紫菜蛋花湯   | 水果 | 4.1      | 2.3      | 1.4 | 0   | 2.2     | 1       | 654 |
| 9/28 | 三  | 早  | ★香雞漢堡  |       | 研磨豆漿    |          |      | 水煮蛋     |    | 2.5      | 2.6      | 0.2 | 0   | 1.1     | 0       | 425 |
|      |    | 午  | 大麥飯    | 杏片蜜汁豬 | 燈籠滷味    | 珍菇黃瓜     |      | 時蔬      | 水果 | 4.5      | 2.3      | 1.4 | 0   | 2.6     | 1       | 700 |
|      |    | 晚  | 白飯     | 玉米燒雞  | 羅勒歐姆蛋   | ★珍珠丸*2   | 時蔬   | 牛蒡排骨湯   | 水果 | 4.7      | 3.5      | 1   | 0   | 2.3     | 1       | 780 |
| 9/29 | 四  | 早  | ★和風炒烏龍 |       | ★奶皇包    |          |      | —       |    | 3.7      | 0.6      | 0.2 | 0   | 1.2     | 0       | 363 |
|      |    | 午  | 五穀飯    | 炸雞腿   | 哨子豆腐    | ★鐵板高麗    |      | ★時蔬     | 水果 | 4.3      | 2.7      | 1.3 | 0   | 2.9     | 1       | 727 |
|      |    | 晚  | 玉米飯    | 泰式檸檬魚 | ★榨菜麵腸   | 三色筍絲     | 有機蔬菜 | 山藥雞湯    | 水果 | 3.5      | 3        | 1.5 | 0   | 2.2     | 1       | 667 |
| 9/30 | 五  | 早  | ★肉鬆麵包  |       | 水煮蛋★芋泥包 |          |      | 鮮奶      |    | 3.5      | 1.5      | 0   | 1   | 0       | 0       | 508 |
|      |    | 午  | 蔥香豬肉炒飯 |       | 鳳梨豆豉魚   | 雞絲豆芽     |      | 時蔬      | 水果 | 4        | 3.1      | 1.2 | 0   | 2.5     | 1       | 715 |
|      |    | 晚  | 白飯     | 五香雞翅  | 金泥豆腐    | ▲開陽高麗    | 時蔬   | 味噌蘿蔔湯   | 水果 | 3.6      | 2.2      | 1.4 | 0   | 2.1     | 1       | 607 |
| 10/1 | 六  | 早  | ★筍香包   |       | ★地瓜包    |          |      | 可可飲     |    | 4        | 0        | 0   | 0.1 | 0       | 0       | 295 |
|      |    | 午  | 白飯     | 滷豬排   | 蔥燒黑干    | 白菜冬粉煲    | 時蔬   | ★黑糖牛奶麥片 | 水果 | 4.5      | 3.1      | 1   | 0.1 | 2.3     | 1       | 755 |

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

### 鮮奶、保久乳、奶粉比一比！



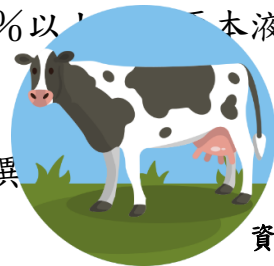
鮮奶、保久乳與奶粉的來源都是100%生乳，也就是從健康的乳牛身上擠出、經冷卻且未經其他處理的生乳汁。

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，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



資料來源：康健網站