



聖心女中

1111031-1111104

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
10/31	一	午	胚芽飯	黑醋醬燒雞	沙嗲肉茸粉絲	什錦白花		時蔬	水果	4.9	2.3	1.4	0	2.9	1	741
		晚	白飯	春川炒豬	★燈籠滷味	椒香毛豆莢	時蔬	★冬瓜大麥湯	水果	3.6	2.1	1.6	0	2.4	1	618
11/1	二	早	★小籠湯包*6		★黑糖馬拉糕			可可飲		4.9	3	0.1	0.1	0	0	586
		午	地瓜飯	★醬燒魚排*1	翡翠炒蛋	脆炒高麗		有機蔬菜	水果	3.2	28	1.3	0	2.6	1	2534
		晚	夏威夷炒飯		鹽水雞	奶香洋芋	時蔬	瓜仔雞湯	水果	3.7	2	1	0.1	2.6	1.1	632
11/2	三	早	★巧克力菠蘿麵包		研磨豆漿			水煮蛋		1.8	2	0	0	0	0	276
		午	★日式炒烏龍		腰果嫩雞	雙色花椰		時蔬	水果	2	2.2	1.6	0	2.8	1	531
		晚	白飯	蒜香燒魚	蔥香百頁	薑燒海根	時蔬	黑糖地瓜薑茶	水果	3.5	2.7	1.2	0	2.2	1	637
11/3	四	早	★雞絲麵		★芝麻包			—		2.4	0.6	0.1	0	0	0	216
		午	胚芽飯	咖哩豬	★元氣黑輪*1	金菇三絲		時蔬	水果	4.6	1.7	1.2	0	2.2	1	639
		晚	紫米飯	香烤雞翅	鮮燴茼蒿	彩燴鮑菇	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	3.5	1.8	1.3	0	2	1	563
11/4	五	早	★熱狗餐包		茶葉蛋	★奶皇包		鮮奶		4	1.2	0	0.8	0	0	490
		午	大麥飯	雞肉南蠻漬	壽喜燒豆腐	韭菜豆芽		時蔬	水果	4.1	2.5	1.3	0	2.5	1	680
		晚	白飯	味噌肉片	★青蔬年糕	沙茶黑干	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.8	3.9	1.1	0	2.3	1	750
11/5	六	早	★花生吐司		★玉兔包			★麥茶		5	0	0	0	1.5	0	418

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

你吃的其實是「偽」蔬菜「假」蛋白？



五顏六色的蔬菜富含許多對身體有益的植化素，同時也是維生素、礦物質的豐富來源。吃進去的熱量既低卡，又有膳食纖維提供飽足感，在減重的路程上都少不了它。

那你能分清楚何者為蔬菜，何者為全穀根莖類，何者為蛋豆魚肉類嗎？

「偽」蔬菜，「真」全穀根莖類：山藥、地瓜、蓮藕、玉米、蓮藕...等

看起來很養生的山藥、地瓜、蓮藕等食材，卻傻傻分不清，讓人誤以為是蔬菜。像是營養午餐裡的三色豆，有紅蘿蔔、玉米粒、豌豆仁，除了根莖類的紅蘿蔔是蔬菜，其他兩項都是澱粉。

「偽」蛋豆魚肉類，「真」全穀根莖類：紅豆、綠豆、薏仁、豌豆...等

常聽到的豆魚蛋肉類是優質蛋白的來源，因此有豆類等於蛋白質的既定印象。其實，這裡的豆類僅指「黃豆及黃豆製品」，包括同種的黑豆及毛豆（未成熟的黃豆），而飯後甜點的綠豆薏仁湯、夏天最愛的紅豆冰、零嘴的蠶豆酥，這些「豆」都是全穀雜糧類（澱粉），要多加留意唷~

只要正確替換，善用這些偽蔬菜做為主食，不僅擁有飽足感，還可以攝取到非常豐富的營養素喔。

資料來源：Heho健康