



聖心女中

1111226-1111230

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
12/26	一	午	★蕎麥飯	京醬肉柳	家常油腐	▲開陽白菜		時蔬	水果	4	2.5	1.4	0	2.4	1	671
		晚	胚芽飯	親子丼	培根高麗	青蔬壽喜燒	時蔬	肉羹湯	水果	3.5	2.9	1.7	0	2.7	1	687
12/27	二	早	★水餃*6		★地瓜包			冬瓜茶		3.3	1.8	0.03	0	0	0	395
		午	肉鬆蛋炒飯		麻油雞	毛豆三色		有機蔬菜	水果	4.6	2.1	1	0	3.1	1	704
		晚	白飯	孜然嫩豬	▲客家小炒	焗烤金瓜	時蔬	★雙Q奶綠	水果	4.4	3.3	1	0.2	2.2	1	770
12/28	三	早	★果醬吐司		研磨豆漿			水煮蛋		4	2	0	0	0	0	490
		午	胚芽飯	高昇燉肉	野菜魚丸*2	麻香海帶芽		時蔬	水果	4	1.8	1.3	0	2.2	1	607
		晚	打拋豬肉飯	★無骨香雞排	絲瓜粉絲煲		時蔬	味噌豆腐湯	水果	4	3	1.1	0	2.8	1	719
12/29	四	早	★台式鐵板麵		★紅豆包			可可飲		2.9	0.43	0.2	0.1	0.8	0	291
		午	★大麥飯	蔥燒雞	豆皮龍鬚菜	油燻竹筍		時蔬	水果	4	2.5	1.7	0	2.3	1	674
		晚	白飯	椒香魚丁	起司玉米蛋	薑燒海根	有機蔬菜	筍仔雞湯	水果	3.1	2.7	1.4	0.1	2.3	1	633
12/30	五	早	★醬燒肉包		茶葉蛋	★鮮奶小饅頭		鮮奶		4.2	2.1	0.02	0.8	0	0	572
		午	★五穀飯	里肌豬排*1	★燈籠滷味	椒鹽四季		時蔬	水果	4.2	2.5	1.2	0	2.4	1	680

本校使用豬肉之產地皆為台灣

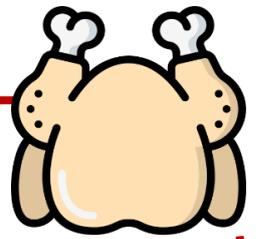
標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

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

熟雞肉總是紅紅的，是沒煮熟嗎？



吃炸雞腿時骨頭邊常常會看到紅色的部位，最近健身潮流行吃雞胸，也常會看到紅色部分，肉是不是沒熟？

● 以下是造成肉紅的三種原因：

1. 血紅蛋白(血紅素) hemoglobin

位於血液中。雞肉內部含有帶血之蹄筋，或是屠宰時血沒放乾淨及屠宰前電擊造成微血管破裂，也就是瘀血。

2. 肌紅蛋白(肌紅素) Myoglobin

位於肌肉組織。骨頭、血管附近附近含有大量肌紅蛋白，不易因高溫變色，像是炸雞吃到骨頭邊肉常見紅紅的即是骨髓滲出物，紅肉(牛肉)有較多的肌紅蛋白，因此變性後顏色較咖啡紅，雞肉為白肉但也是有少許多肌紅蛋白。

3. 亞硝酸鹽

在食品添加物作為保色劑使用，讓肉保持紅色並同時抑制肉毒桿菌(香腸)。在飼料或是水中天然存在的硝酸鹽和亞硝酸鹽可能留在禽類中，尤其是在骨骼周圍會產生顏色。

● 如何判斷肉是否熟了：

1. 顏色：雞肉變性是白肉(舒肥則可能會呈現粉紅色)沒熟的話會是半透明，而不會是深紅色或鮮紅色喔！

2. 質地：可拉出一絲一絲的雞絲代表已經熟成。

資料來源：慢有味、食力