



聖心女中

1120213-1120218

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
2/13	一	午	小米飯	三杯雞	香草薯塊	百匯高麗		時蔬	水果	4.6	2.2	1.3	0	2.4	1	688
		晚	糙米飯	蒲燒魚丁▲	蝦仁蒲瓜蛋	脆炒大頭菜	時蔬★	珍珠奶綠	水果	4.8	3.1	1.4	0.2	2.3	1	797
2/14	二	早	★水餃*6		★奶皇包		可可飲			3.3	1.8	0.03	0.1	0	0	382
		午	★蕎麥飯	蜜汁排骨	蒸蛋	白菜滷	有機蔬菜		水果	4.1	2.4	1.3	0	2.3	1	663
		晚	菇香油飯		韓式炒雞	叻沙凍豆腐	時蔬	蕃茄鮮蔬湯	水果	3.6	2.5	1.3	0	2.8	1	658
2/15	三	早	★大亨堡		研磨豆漿		水煮蛋			1.7	3.6	0	0	0	0	389
		午	★青醬鮮菇螺旋麵		香草雞丁	豆薯三色	時蔬		水果	2.8	1.7	1.5	0	2.5	1	534
		晚	白飯	梅干扣肉	培根高麗	麻香海芽	時蔬	黃芽雞湯	水果	3	1.8	2	0	2.9	1	586
2/16	四	早	皮蛋瘦肉粥		冰烤地瓜		★黑糖小饅頭			4	0.5	0.3	0	0	0	325
		午	胚芽飯★	叉燒肉排*1	醋溜豆腐	蒜香花椰	時蔬		水果	4	2.6	1.4	0	2.8	1	696
		晚	玉米飯	泰風椒麻雞★	青蔬年糕	乾煸四季	有機蔬菜	玉段排骨湯	水果	4.2	1.9	1.6	0	2.3	1	640
2/17	五	早	★巧克力鬆餅		茶葉蛋★	紅豆包	果汁			5	1	0	0	0	1.4	609
		午	紫米飯	蠔油紅棗雞	洋蔥炒蛋★	金瓜粉絲	時蔬		水果	4.8	2.3	1	0	2.3	1	697
		晚	糙米飯★	日式豬排▲	開陽豆薯絲▲	茄汁甜條	時蔬	豆腐味噌湯	水果	4.2	2.2	1.1	0	2.7	1	668
2/18	六	早	★鮮肉包		★馬拉糕		冬瓜茶			5	1.1	0.01	0	0	0	433
		午	芝麻飯	莎莎豚肉	沙茶干片	紅蔥豆芽	時蔬		水果	4.2	1.7	1.7	0	2.2	1	623

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

健腦又防病，喝豆漿有多好處!!

豆漿含有豐富的蛋白質，又有許多營養素，如維生素A、B群、大豆異黃酮、皂素、大豆卵磷脂、膳食纖維、磷、鐵、鋅等，因此也被譽為「植物界的牛奶」。豆漿不僅易於消化吸收，而且不含乳糖，所以對於乳糖不耐症的人來說不會產生副作用。擁有這麼多營養的豆漿，對身體有哪些好處呢？馬上就來瞧瞧。

3種人不適合或飲用需注意

1. 腸胃功能不好者：

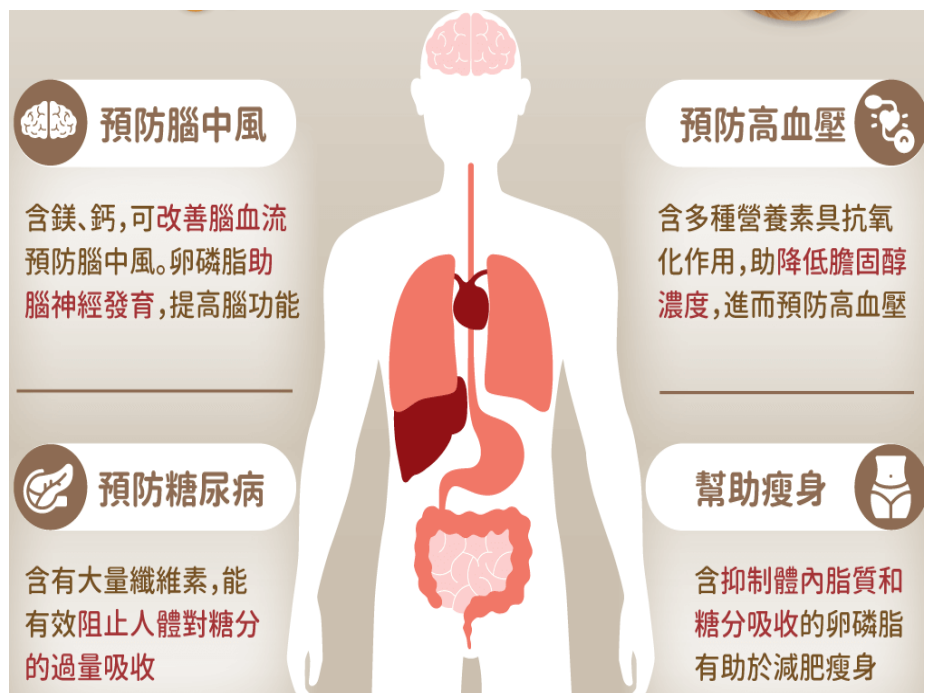
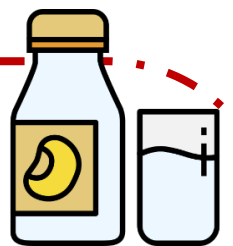
豆漿在酶的作用下會產氣，所以腸胃不好，會腹脹、腹瀉的人最好少喝。

2. 腎臟不好者：

豆漿在人體內的代謝過程當中，會在細胞內產生核酸、尿酸，所以罹患高尿酸血症的病人不宜喝豆漿。至於腎功能不佳、或者是腎衰竭洗腎者，飲用豆漿的量每天不宜超過200cc。

3. 服用抗生素者：

豆漿與紅黴素等抗生素一起服用會產生化學反應，影響藥物的吸收，因此服藥與喝豆漿的間隔時間最好在1個小時以上。



資料來源：HEHO健康