



聖心女中

1120306-1120311

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
3/6	一	午	★大麥飯	滷豬排*1	玉米炒蛋	白菜滷	時蔬		水果	4.3	2.5	1.3	0	2.3	1	685
		晚	糙米飯	★酥炸海鮮排	蔥燒黑干	★韓風炒年糕	時蔬	★燒仙草	水果	5.2	3.9	1	0	2.8	1	868
3/7	二	早	★饅頭玉米蛋		★芝麻包		可可飲			3.7	0.5	0	0.1	0.8	0	348
		午	★五穀飯	卡邦尼燉雞	沙茶百頁	脆炒四季	有機蔬菜		水果	4.7	1.9	1.4	0	2.4	1	675
		晚	★香蒜紅醬義大利麵	西西里骰子豬	照燒鮮菇	時蔬	★南瓜濃湯	水果	2.9	2.2	1.9	0	2.4	1	584	
3/8	三	早	★熱狗餐包		研磨豆漿		水煮蛋			2.5	2.3	0	0	0	0	348
		午	★燕麥飯	蒜泥肉片	綜合滷味	香菇筍茸	時蔬		水果	4	2.1	1.8	0	2.1	1	637
		晚	糙米飯	栗子燒雞	▲茶碗蒸	川耳花椰	時蔬	味噌豆腐湯	水果	3.8	2.7	1.4	0	2.2	1	663
3/9	四	早	★台式鐵板麵		★黑糖馬拉糕		★麥茶			3.7	0.4	0	0	0.8	0	325
		午	地瓜飯	韓味烤雞排*1	▲什錦泡菜煲	韓式雜菜	時蔬		水果	4.5	2.5	1.1	0	2.3	1	694
		晚	薏仁飯	泰式打拋豬	芝香四季	豆芽三色	有機蔬菜	菜脯雞湯	水果	3.5	1.5	2.3	0	2.3	1	579
3/10	五	早	★蔥燒肉包		水煮蛋★地瓜包		果汁			4.4	2.1	0.01	0	0	1.4	550
		午	香蔥雞滷飯		黑胡椒豬柳	起司洋芋薯塊	時蔬		水果	4.5	1.9	1	0.1	2.5	1	670
		晚	白飯	香烤雞翅	三杯油腐	肉片高麗	時蔬	青蔬蛋花湯	水果	3	3.1	1.4	0	2.1	1	632
3/11	六	早	★菠蘿麵包		★巧克力餐包		優酪乳			4.2	0	0	0.2	0	0	324
		午	★咖哩炒麵疙瘩		黃金魚排	柴魚大根	時蔬	桂圓銀耳湯	水果	2	2.6	1.4	0	2.3	1	534

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

巧克力白白的、冒白點是發霉壞掉了？

情人節，一個享受美味巧克力的浪漫節日。不過，你是否碰過巧克力表面出現白霜或白色斑點的情況呢？究竟是怎麼回事，還能吃嗎？

美國巧克力製造商傑森（Jason Vishnfske）表示，可可樹、豆莢和豆子被統稱為可可。每顆可可豆平均含有50%的可可脂和50%的可可纖維，可可脂是可可豆中的脂肪成分，提供豐潤的口感及美妙的融化感；可可纖維則是巧克力的深色部分，賦予巧克力的顏色與風味。

而當成品中的糖分子因外部因素產生移動時，就會發生巧克力起霜，而起霜又分為兩種：

1. 脂肪霜：當可可脂因受熱、光照或保存不當時，游移到巧克力表面，出現白色光澤或白色斑點。
2. 糖霜：巧克力處於潮濕環境，或從冰箱拿出來到潮濕的地方，就像從冰箱中拿出汽水會吸收水分，造成表面粗糙、多沙、有細小斑點，顯而易見。

但即使巧克力起霜後嘗起來有粉狀或砂礫口感，但基本上對人體健康無害。也可以透過適當的調溫，使得巧克力內部能重新排列晶體結構並恢復光澤、脆口與滑順融化感。



資料來源：健康遠見