



# 聖心女中

1120313-1120317

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
3/13	一	午	★蕎麥飯	三杯雞	古早味赤肉羹	香甜玉米		時蔬	水果	4.3	1.7	1.5	0	2.2	1	625
		晚	糙米飯	味噌燒肉	蒲瓜寬粉	壽喜燒豆腐	時蔬	★芝麻奶露	水果	5	2.2	1.3	0.1	2.5	1	735
3/14	二	早	★小籠湯包*6		★芋泥包			冬瓜茶		5	3	0.02	0	0	0	576
		午	玉米飯	回鍋肉	蕃茄炒蛋	紅蔥豆芽		有機蔬菜	水果	3.8	2.4	1.6	0	2.4	1	654
		晚	★培根蛋炒飯	▲香酥花枝丸*3	紅仁四季	時蔬	羅宋湯	水果	3.1	1.6	1.5	0	3.7	1	601	
3/15	三	早	★香雞漢堡		研磨豆漿			水煮蛋		2.2	2.7	0	0	0.8	0	393
		午	芝麻飯	筑前煮	四喜肉茸	清炒花椰		時蔬	水果	4.5	1.3	1.5	0	2.7	1	632
		晚	白飯	京醬肉絲	玉米炒蛋	白菜滷	時蔬	筍仔雞湯	水果	3.2	2.4	1.6	0	2.3	1	608
3/16	四	早	香菇肉茸粥		★紅豆包			★鮮肉包		3.9	0.7	0.1	0	0	0	328
		午	紫米飯	咖哩豬	百頁燒翅腿	芝麻海結		時蔬	水果	4.3	1.8	1.1	0	2.5	1	636
		晚	小米飯	鹹水雞	奶香金瓜	紅燒蘿蔔	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.2	1.8	1.8	0	2.1	1	629
3/17	五	早	★蜂蜜鬆餅		茶葉蛋	★黑糖小饅頭		鮮奶		4.8	1	0	0.8	0	0	531
		午	★蘑菇肉醬鐵板麵	堅果糖醋雞	香菇白菜		時蔬	水果	2.7	2	1.5	1	2.9	1	717	

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

### 咖啡廳使用的業務用奶與市售鮮乳差在哪？

走進咖啡廳、飲料店，不少消費者看到「業務用奶」便擔憂其成分並非「鮮乳」，但其實不然。業務用奶單純只是在手搖飲、連鎖咖啡店等業務通路所使用的乳品來源。因此不管是鮮乳、保久乳、還原乳（還源自冷凍濃縮乳或是乳粉）等乳品，嚴格來說都可以稱之為「業務用奶」。

以供應多家餐飲業者的乳品大廠光泉為例，旗下的業務用奶產線就有標榜「添加功能性的牛奶蛋白」的「咖啡專用乳」。台灣大學動物科學技術學系教授陳明汝分析，牛乳中的兩種蛋白質分別是親水的乳清蛋白與疏水的酪蛋白（佔比2：8），後者在牛奶加熱並與強制灌注的空氣成為球體狀後，會維持氣泡的空氣感。因此，增加「酪蛋白」可延長奶泡發泡時間、起泡性會提升，對於拿鐵、卡布奇諾等咖啡飲品大有幫助。

業務用奶成分中經常聽到的「濃縮全脂乳」指的通常都是澳洲冷凍進口來台灣的「冰磚奶」，是透過低溫殺菌、再減壓抽去水分，經過濃縮後急速冷凍、使乳固形物含量高達40%以上，把牛乳變成固狀乳磚後，冷凍海運來台，再解凍加入水分還原5~20倍製作成業務用奶。冰磚奶除了因為有運送優勢，最主要是可以確保有穩定與足夠乳源。

資料來源：健康遠見、食力

