



聖心女中

1120320-1120325

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
3/20	一	午	胚芽飯	打拋肉	★蛋粒粉絲	蘿蔔佃煮		時蔬	水果	4.6	1.3	1.6	0	2.3	1	623
		晚	糙米飯	麻油雞	▲客家小炒	椒香毛豆莢	時蔬	★黑糖牛奶麥片	水果	4	3.7	1	0	2.4	1	751
3/21	二	早	★蘿蔔糕*1.5		★玉兔包			綠茶		3.8	0	0	0	0	0	266
		午	糙米飯	香蒜雞塊	酢醬肉燥	脆炒高麗		有機蔬菜	水果	4.6	2.3	1.8	0	2.7	1	721
		晚	★肉燥炒米粉		卡邦尼燉肉	薑燒海根	時蔬	★大滷湯	水果	2.8	2.3	1.7	0	2.1	1	566
3/22	三	早	★草莓吐司		研磨豆漿			水煮蛋		4	2	0	0	0	0	490
		午	★大麥飯	蠔油豬排*1	蟹黃豆腐	彩繪四季		時蔬	水果	4.1	2.6	1.2	0	2.1	1	667
		晚	糙米飯	★鹽酥雞	豆薯炒蛋	鮮茄煲	時蔬	★巧達濃湯	水果	4.2	2.7	1.4	0	2.3	1	695
3/23	四	早	★雞絲麵		★奶皇包			-		2.5	0.4	0.2	0	0	0	210
		午	塔香豬肉炒飯		親子丼	蒜拌黃芽		時蔬	水果	4	1.5	1.7	0	2.2	1	594
		晚	紫米飯	蒲燒魚排	麻婆豆腐	雙彩花椰	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	3.5	2.9	1.6	0	2.2	1	662
3/24	五	早	★筍香包		水煮蛋/馬拉糕			優酪乳		4.5	1.6	0	0.8	0	0	555
		午	雜糧飯	梅干扣肉	紅蘿蔔炒蛋	川耳黃瓜		時蔬	水果	4.2	1.5	1.9	0	2.3	1	618
		晚	白飯	果香雞丁	▲開陽高麗	花生海結	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3	1.8	1.8	0	2.8	1	576
3/25	六	早	★醬燒肉包		★芝麻包			★麥茶		4.4	1.1	0.02	0	0	0	391
		午	地瓜飯	▲酸甜蝦排*1	蔥爆百頁	★什錦年糕		時蔬	水果	4.3	2.7	1.2	0	2.8	1	720

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

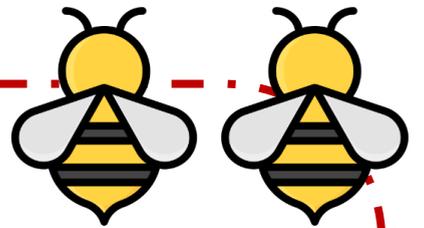


為含甲殼類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

買到的是蜂蜜還是糖漿？



蜂蜜及其糖漿類產品，應依其所含蜂蜜量的多寡來標示產品品名。只有僅含蜂蜜成分的產品，品名才可標示為「蜂蜜」、「純蜂蜜」、「100%蜂蜜」。

蜂蜜含量達60%以上，例如有添加糖（糖漿）的產品，品名應標示「加糖蜂蜜」字樣；如有添加糖（糖漿）以外的其他原料，則品名應標示「調製蜂蜜」或「含○○蜂蜜」字樣。例如：產品蜂蜜含量70%，並添加檸檬濃縮汁，則品名應標示「含檸檬蜂蜜」或「調製蜂蜜」。

蜂蜜含量未達60%的產品，品名應標示「蜂蜜風味」或「蜂蜜口味」。此外，未添加蜂蜜的糖漿產品，品名就不得標示「蜂蜜」字樣。

蜂蜜及其糖漿類產品標示規定

自112年7月1日生效
(以產製日期為準)

蜂蜜含量100% 可標示 蜂蜜 純蜂蜜 100%蜂蜜

蜂蜜含量 ≥ 60% 添加糖漿 品名標示「加糖蜂蜜」
添加糖漿以外之其他原料 品名標示「調製蜂蜜」或「含○○蜂蜜」

蜂蜜含量 < 60% 品名標示「蜂蜜口(風)味」

不含蜂蜜 品名不得標示「蜂蜜」字樣

產品應依蜂蜜含量多寡依序標示「蜂蜜原料原產地」



資料來源：健康遠見