



聖心女中

1120327-1120331

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
3/27	一	午	糙米飯	醬燒魚排*1	脆炒洋芋	白菜滷		時蔬	水果	4.6	1.6	1.4	0	2.1	1	632
		晚	糙米飯	沙茶肉柳▲	椒鹽甜條	塔香歐姆蛋	時蔬	★珍珠可可	水果	5.1	2.4	1	0.2	3.1	1	792
3/28	二	早	★水餃*6		★地瓜包			冬瓜茶		3.5	1.8	0.03	0	0	0	381
		午	紫米飯	肉骨茶燉肉★	沙嗲粉絲煲	木耳花椰		有機蔬菜	水果	4.7	1.3	1.7	0	2.2	1	628
		晚	菜脯肉茸炒飯		蕃茄嫩雞	蜜汁豆干	時蔬	黃豆白玉湯	水果	3.1	3.8	1.1	0	2.5	1	702
3/29	三	早	★大亨堡		研磨豆漿			水煮蛋		1.7	3.6	0	0	0	0	389
		午	胚芽飯	黃金泡菜雞	五香獅子頭*1	塔香海根		時蔬	水果	4	2	2	0	2	1	630
		晚	白飯	糖醋魚	焗烤洋芋	雞絲黃芽	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.7	2.4	1.5	0.1	2.4	1	660
3/30	四	早	皮蛋瘦肉粥		冰烤地瓜			★雞蛋小饅頭		3	0.7	0.25	0	0	0	269
		午	肉絲蛋炒飯		高昇排骨	榨菜煸香干		時蔬	水果	4.1	2.9	1.1	0	2.4	1	700
		晚	糙米飯	濃郁咖哩豬	鐵板豆腐★	韓式雜菜	有機蔬菜	★排骨酥湯	水果	4.4	2.5	1.3	0	2.2	1	687
3/31	五	早	★菠蘿麵包		茶葉蛋★芋泥包			果汁		4.4	1	0	0	0	0.8	431
		午	燕麥飯	左宗棠雞	竹筍炒肉絲	毛豆三色		時蔬	水果	4.1	2.2	1.4	0	2.2	1	646

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

營養又健康的龍鬚菜報乎你知！

龍鬚菜是一種非常神奇的蔬菜，在市場上，看起來和一般蔬菜沒有兩樣。但是你知道嗎？其實它是來自名叫佛手瓜的嫩芽，我們食用的大約是嫩梢部分，這部分除了嫩葉之外，還有捲鬚似的莖蔓，因此俗稱為「龍鬚菜」。

佛手瓜原產於中南美洲，在1935年引進台灣。它的嫩梢生長很快，而且很少有嚴重病蟲害，也不太需要施用農藥，生命力強，在野外也能長得很好，一度被認為野菜，所以它非常適合有機栽培。

龍鬚菜含有豐富的維生素A、B1、B2及鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等多種營養素，而且膳食纖維含量也很豐富，比餐桌上常見的高麗菜和小白菜都要高。它還含有豐富鐵質，又沒有農藥殘留顧慮，對素食者跟孕婦也是很好的食材。尤其含量最豐富的鋅，不比魚貝類食物少，對不能吃海鮮的痛風患者是個補充營養的來源。

那龍鬚菜該怎麼挑呢？

1. 顏色青翠漂亮，且莖部軟嫩，好吃以外也較能存放
2. 看龍鬚也是一個辨別方法，直的就較嫩，太捲的就比較老。



資料來源：健康遠見

