



聖心女中

1120406-1120408

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
4/6	四	午	糙米飯	玉米燒雞▲	蛋酥白菜▲	清燴蒲瓜	時蔬	薑絲昆布湯	水果	3.7	1.9	2.2	0	2.2	1	616
		晚	糙米飯	蒜泥白肉	洋蔥炒蛋	茄汁百頁	有機蔬菜▲	蘿蔔貢丸湯	水果	3.5	3.6	1.3	0	2.1	1	702
4/7	五	早	★巧克力吐司		水煮蛋★紅豆包		鮮奶			5.4	1	0	0.8	0	0	633
		午	糙米飯	味噌燒肉	珍菇麵腸	彩椒四季	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	3.5	2.6	1.9	0	2.3	1	651
		晚	白飯★	無骨香雞排	沙茶干片	魚香洋芋	時蔬	麻油鮮菇湯	水果	3.9	3.3	1.3	0	2.9	1	744
4/8	六	早	★熱狗麵包		★奶酥餐包		果汁			3.7	0.3	0	0	0	0.8	330
		午	打拋豬肉飯★		香酥魚條*3▲		鐵板凍豆腐	時蔬★	西谷米奶綠	水果	3.5	2.6	1.2	0.1	3	1

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

嫩薑、粉薑、老薑是什麼？該如何保存呢？



「薑」是民眾在料理時常見的佐料，像是在煮薑母鴨、地瓜薑湯、薑絲青菜或肉片等美食時絕對不可缺少它，嫩薑、粉薑、老薑都是薑，只是「採收成熟度」不一樣，到底平常在料理完後應該如何保存它呢？

1. 辣度最低、纖維細緻的「嫩薑」約在種植後4個月採收，由於表皮較為嬌嫩，建議用保鮮膜（盒）包覆後冷藏。

2. 常用於料理爆香的「粉薑」約在種植後6個月採收，若使用頻率高，可用嫩薑方式保存，若購買量較多，則可去皮後切片或切絲冷凍，料理前直接取需要用量下鍋即可。

3. 食補料理中的常客「老薑」則在種植後10個月採收，纖維粗、耐保存，全年皆可購買，購買後刷

資料來源：健康遠見

