



聖心女中

1120417-1120421

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	
4/17	一	午	小米飯	鐵板燒肉	家常油腐	三色什錦	時蔬	白玉大骨湯	水果	3.7	2.9	1.6	0	2.2	1	676	
		晚	糙米飯	咕咾雞丁★	茄子煲	什錦高麗	時蔬★	地瓜圓奶茶	水果	4.2	1.7	2	0.1	2.3	1.1	656	
4/18	二	早	★饅頭玉米蛋		★芝麻包		冬瓜茶			3.8	0.5	0	0	0.8	0	340	
		午	糙米飯	梅醬嫩雞	洋芋肉茸	彩繪鮑菇	有機蔬菜	四神湯	水果	5	2.2	1.4	0	2.2	1	709	
		晚	▲菇香油飯		★	黃金魚排	紅蔥銀芽	時蔬	★肉羹湯	水果	3.5	2.7	1.5	0	2.9	1	676
4/19	三	早	★茄汁豬柳堡		研磨豆漿		水煮蛋			1.7	3.1	0.3	0	0.8	0	395	
		午	糙米飯	韓式泡菜豬	豆薯炒蛋	薑燒海根	時蔬	銀耳桂圓湯	水果	3.5	2.5	1.7	0	2.4	1	643	
		晚	白飯	白醬燒雞★	香菇福州丸	紅油筍茸	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.2	2.7	1.4	0	2.3	1	625	
4/20	四	早	高麗菜鹹粥		★地瓜包		★小肉包			3.9	0.8	0.4	0	0	0	343	
		午	糙米飯▲	蒲燒魚丁	筑前煮	川耳黃瓜	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	3.8	2.4	2	0	2.4	1	664	
		晚	地瓜飯	客家福菜豬	毛豆蒸蛋★	沙嗲粉絲	有機蔬菜	黃芽雞湯	水果	4	2.8	1.2	0	2	1	670	
4/21	五	早	★菠蘿麵包		水煮蛋★		紅豆包		果汁			3.9	1	0	0	0.8	396
		午	★古早味擔仔麵		★	起司豬排	香滷黑干	時蔬	韓式大醬湯	水果	2	3.8	1.1	0	3.1	1	652

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

植物奶可以替代動物奶嗎？

近年，以植物奶取代動物奶的風氣興盛。除了疾病如乳糖不耐症的影響，許多人也因營養價值或環保考量而開始飲用植物奶，但動物奶與植物奶的成分其實大不相同，且計算碳足跡還需考慮長程運輸的問題，兩者難以輕易相互取代！

走進咖啡廳常聽見店員在點餐時詢問，是否要「升級」加購更換成燕麥奶，讓不少消費者下意識認為植物奶是更好的選擇，覺得營養價值更高或是更健康，但以燕麥奶來說其實它的熱量並不低，因為Carbohydrate（碳水化合物）含量很高。

在比較營養價值時，最重要的是看消化率（digestibility），也就是指食物經過人體消化系統後，真正能吸收營養素的比率。除此之外，牛乳在重要的營養素鈣質提供上，植物奶很難取代，動物奶在此略勝一籌，但植物奶的優勢在於可提供給患有乳糖不耐症、或是對牛奶過敏的人飲用。

總結來說，不管是牛乳或是植物奶的存在價值，並沒有可能取代對方，而是能夠滿足各自不同需求的族群。



資料來源：食力FoodNext