



聖心女中

1120502-1120506

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
5/2	二	午	糙米飯	蔥爆肉柳	莎莎肉醬	和風鮑菇	有機蔬菜	白玉大骨湯	水果	3.7	2.2	2	0	2.2	1	633
		晚	梅菜燒肉飯		★無骨香雞排	皮絲銀芽	時蔬	羅宋湯	水果	3.5	2.8	1.5	0	3	1	688
5/3	三	早	★巧克力吐司		研磨豆漿		★小肉包			4.9	1.3	0	0	0	0	441
		午	糙米飯	瓜仔雞	▲茶碗蒸	▲茄汁甜條	時蔬	★紅豆紫米粥	水果	5.6	2.5	1	0	2	1	755
		晚	糙米飯	無錫燉肉	★韓式炒年糕	花生海結	時蔬	▲芹香貢丸湯	水果	4.1	2.3	1.8	0	2.6	1	682
5/4	四	早	古早味鹹粥		冰烤地瓜		★黑糖小饅頭			3.4	0.4	1.4	0	0	0	303
		午	糙米飯	春川炒雞	沙茶油腐	奶汁白菜	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.6	3	1.7	0.1	2.4	1	703
		晚	★燕麥飯	三杯雞	▲蝦仁蒲瓜蛋	爆炒筍茸	有機蔬菜	★雙Q奶綠	水果	4.1	2.5	1.6	0.1	2.3	1	693
5/5	五	早	★大肉包		水煮蛋★玉兔包		優酪乳			4.4	2.1	0.02	0.8	0	0	586
		午	★台式鐵板麵		★香酥魚排	▲燈籠滷味	時蔬	朴菜筍片湯	水果	2	2.6	1	0	3.1	1	560
		晚	糙米飯	客家鹹豬肉	豆薯三色	醬燒凍腐	時蔬	冬瓜雞湯	水果	3.5	2.3	1.8	0	2.4	1	631
5/6	六	早	★熱狗麵包		★紅豆餐包		鮮奶			3.7	0.3	0	0.8	0	0	402
		午	★白醬菇菇通心麵		★起司豬排	魚香洋芋	時蔬	★椰奶西米露	水果	4.4	2.5	0.8	0	2.7	1	697

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

標記



為含麩質之穀物及其製品 / 標記



為含甲殼類及其製品

營養小知識

食用堅果好處多多！

堅果是近年討論度非常高的超級食物，無論是減肥、運動、日常保健等需求，都能助一臂之力，這和堅果提供的營養素息息相關。堅果種子類為脂肪含量較高的食物果實與種子，富含不飽和脂肪酸，是利心血管健康的好油。

以動物性油脂來說，雖然能提供熱量與部分必需脂肪酸，但也隱藏著飽和脂肪與膽固醇，而一般食用油經過精煉後，會流失不少微量營養素，若能食用原型的堅果種子類，能較無負擔地補充每日所需脂肪，還能保留豐富的營養素，很適合取代部分烹調用油。

那一天該吃多少堅果？每日適量攝取堅果有益健康，成人每日建議食用 1 份堅果種子，也就是一湯匙的量，可以用「每餐堅果一茶匙」的口訣平均分配於三餐，像是優格、生菜沙拉、灑在白飯、拌入菜餚等，讓堅果成為餐桌上的美味良伴，以及健康的守護者。

資料來源：Heho健康

