



聖心女中

1120508-1120513

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
5/8	一	午	★紅藜飯	歐風雞翅*1	敏豆炒肉絲	薑燒冬瓜	時蔬	玉段大骨湯	水果	4	1.9	1.7	0	2	1	615
		晚	糙米飯	花生豬腳	蕃茄炒蛋	快炒花椰	時蔬	檸檬冬瓜西谷米	水果	4	2.2	1.5	0	2.3	1	646
5/9	二	早	★蘿蔔糕*1.5		★豬肉餡餅		綠茶			3	0.5	0	0	0	0	248
		午	糙米飯	腰果蜜汁豬	蟹黃豆腐	金菇三絲	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	4	2.5	1.6	0	2.6	1	685
		晚	★黃金泡菜烏龍	★麥克雞塊*3	起司薯塊	時蔬	黃芽排骨湯	水果		3.2	1.9	1.1	0.1	2.9	1	600
5/10	三	早	★香雞漢堡		研磨豆漿		玉米炒蛋			2.4	2.4	0	0	1.6	0	420
		午	糙米飯	栗子燒雞	蔥花菜脯蛋	★泰式粉絲煲	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.7	2.4	1.2	0	2.2	1	768
		晚	糙米飯	蠔油肉排	叻沙茼蒿	椒香毛豆莢	時蔬	四神湯	水果	4	2.9	1	0	2.3	1	686
5/11	四	早	★大阪燒炒麵		★地瓜包		香菜白玉湯			3	0.3	0.4	0	0.8	0	279
		午	糙米飯	孜然燒肉	▲開陽高麗	哨子百頁	時蔬	昆布大骨湯	水果	3.5	2.6	1.9	0	2.4	1	656
		晚	薏仁飯	和風燒雞	五彩玉米	脆口四季	有機蔬菜	★排骨酥湯	水果	3.9	2.2	1.6	0	2.2	1	637
5/12	五	早	★筍香包		茶葉蛋★芋泥包		果汁			3.9	1.6	0	0	0	1.4	477
		午	培根蛋炒飯		白醬魚丁	脆拌黃芽	時蔬	鮮蔬味噌湯	水果	3.8	2.3	1.7	0.1	3.2	1	700
		晚	糙米飯	蒜泥白肉	雞絲海茸	芋香白菜	時蔬	薑絲黃瓜湯	水果	3.7	2	2	0	2.2	1	618
5/13	六	早	★菠蘿麵包		★巧克力餐包		優酪乳			4.2	0	0	0.8	0	0	414
		午	塔香豬肉炒飯		蔥燒雞	川耳黃瓜	時蔬	★福州肉丸湯	水果	3.5	2	2	0	2.4	1	613

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

黃椒、紅椒原來是青椒變的！

彩椒在未成熟以前，無論紅色、黃色都經歷過綠色的青春時期，接著才「轉大人」變色。若在幼果時就採收食用則稱為青椒，等到果實成熟後，因茄紅素、類黃酮素增強而轉為紅色或橙黃色，變成甘甜的彩椒。

接下來來介紹一下三色椒的營養價值吧!!

青椒：膳食纖維較黃椒、紅椒多，助於促進腸胃蠕動，幫助 排便。含有豐富的維生素 C、鉀。

黃椒：富含維生素 A、C、E 等抗氧化營養素，能預防心血管疾病。

紅椒：維生素 A 含量是三者之首，對於皮膚、眼睛等黏膜維持很有幫助喔~

不論是哪種顏色的彩椒都各有營養價值，每種都吃最健康！三者的維生素 C 都相當豐富，如果用涼拌、快炒的方式料理，可以避免維生素 C 因高溫流失。

資料來源：Heho健康

