



聖心女中

1120515-1120519

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
5/15	一	午	地瓜飯	梅干扣肉	白菜滷	什錦干片	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.4	2.4	1.6	0	2.3	1	622
		晚	糙米飯	糖醋海鮮排	香菇蒸蛋	清燴扁蒲	時蔬	紅豆湯圓	水果	4.5	2.5	1	0	2.7	1	709
5/16	二	早	★ 水餃*6		水煮蛋		可可飲			2.1	1.3	0.03	0.1	0	0	260
		午	糙米飯	咖哩雞	肉絲豆芽	雙彩西蘭花	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	3.7	2	2.4	0	2.2	1	628
		晚	韓式嗶嗶飯		宮保雞丁	家常油腐	時蔬	玉米蘿蔔湯	水果	3.6	1.8	1.2	0	2.6	1	594
5/17	三	早	★醬燒肉包		研磨豆漿		★奶皇包			4.4	2.1	0.02	0	0	0	466
		午	糙米飯	豉汁豆腐魚	玉米炒蛋	紅油筍茸	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	3.7	3.2	1.2	0	2.3	1	693
		晚	白飯	沙茶豚肉	焗烤馬鈴薯	脆炒大頭菜	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	3.7	1.8	1.7	0.2	2.4	1	635
5/18	四	早	★皮蛋瘦肉粥		★馬拉糕		★小肉包			4.7	0.9	0.3	0	0	0	404
		午	糙米飯	洋釀烤腿排	八寶炸醬	香炒高麗	時蔬	韓式大醬湯	水果	3.6	2.6	1.7	0	2.2	1	649
		晚	糙米飯	★紅燒獅子頭*2	筑前煮	菇菇燴花椰	有機蔬菜	★巧達濃湯	水果	3.7	1.4	1.8	0.1	2.1	1	579
5/19	五	早	★花生鬆餅		水煮蛋	★雞蛋小饅頭	鮮奶			4.8	1	0	0.8	1.7	0	608
		午	★蕃茄肉醬麵		★鐵路大排	花生海結	時蔬	枸杞黃瓜湯	水果	4.1	2.3	1.4	0	2.7	1	676

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

讓豆漿營養翻倍的小撇步！



豆漿富有很多營養價值，其內含豐富植物蛋白、卵磷脂、維生素和菸鹼酸。那大家知道嗎，豆漿與某些事物完美搭配起來更加有營養價值。下面就為大家介紹5種食物與豆漿的搭配！

1. 綠豆：綠豆清熱解毒效果佳，將之搭配豆漿飲用，會讓排毒功效倍增。
2. 紅棗：紅棗有補血的作用，把紅棗與豆漿結合飲用，具有很好的潤燥、養顏功效。
3. 百合：百合潤肺止咳，清心安神，與豆漿一同飲用有助提高睡眠品質，同時有美白肌膚的效果。
4. 芝麻：豆漿搭配芝麻具有烏髮養發、潤膚美顏的作用。
5. 枸杞：枸杞具有豐富的營養素，若搭配豆漿飲用能在冬季增強體力的效果。

資料來源：Heho健康

綠豆

綠豆有清熱解毒效果，搭配豆漿飲用讓排毒功效倍增

百合

與豆漿一同飲用有助提高睡眠品質，同時有美白肌膚的效果

枸杞

枸杞搭配豆漿飲用能在冬季增強體力

紅棗

紅棗與豆漿結合飲用具有很好的潤燥、養顏功效

芝麻

與豆漿搭配功效有烏髮養髮、潤膚美顏滋補肝腎、養血通乳

豆漿湯

HEHO

豆漿這樣配營養會翻倍

Heho健康