



聖心女中

1120529-1120603

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
5/29	一	午	大麥飯	卡邦尼燉雞	客家小炒	鮮菇花椰	時蔬	白玉黃豆湯	水果	3.8	3.3	1.9	0.1	2.3	1	740
		晚	糙米飯	京醬肉絲	西班牙燴蛋	★椒鹽甜條	時蔬	★花生芋圓湯	水果	4.5	3.3	0.3	0	2.7	1	752
5/30	二	早	★ 鍋貼*5		★ 玉兔包		綠茶			4.4	2.5	0	0	0	0	496
		午	糙米飯	咕咾肉	★海鮮寬粉煲	蒜味海茸	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4.6	2	1.3	0	2.3	1	668
		晚	和風燒肉飯		五香翅腿*2	紅棗冬瓜	時蔬	福菜筍片湯	水果	4	2	1.6	0	2.1	1	625
5/31	三	早	★ 蔥燒肉包		研磨豆漿		水煮蛋			3	3.7	0	0	0	0	488
		午	糙米飯	鹹水雞	洋蔥炒蛋	豆乳高麗	時蔬	★奶香黑糖西米露	水果	3.8	2.7	1	0.1	2.2	1	668
		晚	糙米飯	★香酥魚條*3	蜜汁豆干	乾煸四季	時蔬	黃芽雞湯	水果	3.5	3.6	1.2	0	2.7	1	727
6/1	四	早	香菇肉茸粥		★ 紅豆包		★ 鮮奶小饅頭			3.7	0.5	0.2	0	0.2	0	311
		午	糙米飯	爆炒沙茶豬	金沙油豆腐	雞絲芽菜	時蔬	昆布大骨湯	水果	3.5	2.8	1.8	0	2.3	1	664
		晚	紅藜糙米飯	三杯雞	彩椒鮑菇	▲開陽白菜	有機蔬菜	大滷湯	水果	3.5	2	2.1	0	2.3	1	611
6/2	五	早	★巧克力菠蘿麵包	★ 水煮蛋/小肉包		果汁				3.5	1.3	0	0	1.4	1.4	490
		午	★ 泡菜炒烏龍		韓式炸雞排	洋釀雙薯	時蔬	醇濃大醬湯	水果	3.5	2.7	1.1	0	2.9	1	666
		晚	白飯	筍丁炆肉	鐵板凍豆腐	椒香毛豆莢	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.5	2.6	1.2	0	2.1	1	625
6/3	六	早	★ 熱狗麵包		★ 香蔥麵包		優酪乳			5	0.3	0	0.8	0	0	493
		午	咖哩炒飯		照燒肉柳	丸片瓜瓜	時蔬	★地瓜圓奶綠	水果	5.1	2.1	1.3	0.1	2.2	1	721

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

你吃的其實是「偽」蔬菜「假」蛋白！



最常被搞混的「偽」蔬菜

大眾所認知的澱粉食物，不外乎是米食、麵粉製品、冬粉、糕餅等，很好判別，而看起來很養生的山藥、地瓜、蓮藕等食材，卻傻傻分不清，讓人誤以為是蔬菜。

火鍋裡的常見配料，南瓜、芋頭也不例外，它們的澱粉含量都相當高，因此被歸類在全穀雜糧類。通常一份蔬菜約有 5 公克的醣類和 1 公克的蛋白質，提供 25 大卡的熱量；而全穀雜糧類每份含有 15 公克的醣類和 2 公克的蛋白質，熱量就會到70大卡。

不過相比精製加工的澱粉食品，這些偽蔬菜們仍提供非常豐富的營養，如：維生素 B 群、維生素 E、礦物質、膳食纖維等。可以用這些偽蔬菜當作主食，記住別把青菜量給取代就好。

「豆」魚蛋肉類的豆都是蛋白質？

常聽到的口訣—豆魚蛋肉類，大家都知道是優質蛋白的來源，因此有豆類等於蛋白質的既定印象。其實，這裡的豆類僅指「黃豆及黃豆製品」，包括同種



資料來源：Heho健