



聖心女中

1120814-1120818

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
8/14	一	午	紅藜飯	回鍋肉	茶碗蒸	海帶三絲	時蔬	四神湯	水果	1.2	2.7	1.3	0	2.3	1	483
		晚	糙米飯	泰式酸甜肉柳	燈籠滷味	蛋酥絲瓜	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	1.3	2.4	1.4	0	2.5	1	479
8/15	二	早	鍋貼*6		芋泥包		青菜豆腐湯			5.6	3.1	0.1	0	0.2	0	636
		午	糙米飯	★宮保雞丁	彩繪黑輪	柴魚蘿蔔	有機蔬菜	紫菜菇菇湯	水果	4	1.8	1.9	0	2.5	1	635
		晚	香菇油飯		花枝排*3	叻沙凍豆腐	時蔬	肉羹湯	水果	4	3.1	0.9	0	2.8	1	721
8/16	三	早	菠蘿麵包		研磨豆漿		玉米炒蛋			3.2	2.5	0	0	0.5	0	434
		午	糙米飯	蒲燒魚片	蒼蠅頭	年糕白菜	時蔬	珍珠奶茶	水果	5	3.4	1.3	0.1	2.3	1	816
		晚	糙米飯	玉米燒雞	塔香歐姆蛋	乾扁四季豆	時蔬	羅宋湯	水果	3.7	2.5	1.4	0.1	2.4	1	665
8/17	四	早	雞絲麵		冰烤地瓜		奶皇包			3.6	0.4	0.2	0	0.3	0	301
		午	糙米飯	普羅旺斯燉雞	白醬鮮蔬	麻香海芽	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.6	2.3	1.8	0.1	2.3	1	648
		晚	白飯	菇菇燒肉	蒜香雙鮮粉絲煲	紅棗冬瓜	有機蔬菜	竹筍湯	水果	3.5	2.5	2	0	2.3	1	646
8/18	五	早	筍香包		水煮蛋/黑糖小饅頭		優酪乳			3.3	1.6	0	0.8	0	0	471
		午	茄汁肉醬麵		香料腿排	起司薯塊	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.4	2	1	0.1	2.5	1	601

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 ★ 為含花生及其堅果製品

營養小知識

牛奶、豆奶、燕麥奶一樣嗎？



每天早晚一杯奶可以補充滿滿鈣質，如果說把牛奶換成其他「奶類」是不是也行呢？要注意！有些奶其實不等於乳品類喔！

牛奶：乳品類 鈣質的良好來源

牛奶中富含優質的蛋白質，提供了乳糖、脂肪，以及多樣的維生素及礦物質。而牛奶中最為人所知的營養便是鈣質，一份的牛奶可以攝取240毫克的鈣質。然而，乳糖不耐症的患者因為身體缺乏分解乳糖的酵素，導致腸胃無法充分消化吸收。建議可以試著把冰涼的鮮奶拿去加熱，或改選保久乳慢慢喝，從少量開始讓腸胃適應，逐漸增加對乳糖的耐受度。

豆奶：豆魚肉蛋類 大豆異黃酮護心血管

豆漿是植物性的蛋白質來源，有較多的膳食纖維，促進腸胃蠕動。除外，還有備受矚目的保健成分——大豆異黃酮，它能夠調節血脂、降低血膽固醇。要注意的是，豆漿並沒有豐富的鈣質，不能夠取代牛奶，更不能因為好處多就當開水喝，喝太多會造成腸胃不適，過量的蛋白質也會帶給腎臟負擔，建議一天1~2杯為宜，選擇無糖、低糖的豆漿更健康。

燕麥奶：全穀雜糧類 膳食纖維降低膽固醇

燕麥中獨特的水溶性膳食纖維，除了能增加飽足感，也是控制血脂的關鍵。不過燕麥奶其實是將燕麥浸水、磨漿、過濾製成，做出絲滑濃醇的口感，裡面並沒有添加牛奶。而燕麥屬於碳水化合物，吃多了也會讓血糖不穩，如果早餐已經買了麵包、飯糰、油條，不適合再配燕麥奶。建議可以搭配蛋白質食物，飲食會更均衡。

有些奶 ≠ 乳製品

不同奶類的營養

 <p>牛奶</p> <p>〔鈣質〕</p> <p>1ml牛奶=1mg鈣質 每天需1000mg鈣 早晚各2杯就可達到</p> <p>乳糖不耐怎麼喝？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 將鮮奶加熱喝 ➢ 改嘗試保久乳 	 <p>豆奶</p> <p>〔大豆異黃酮〕</p> <p>飽和脂肪低 可幫助調節血脂 降低血膽固醇</p> <p>一天不超過2杯</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 過量不好消化 ➢ 選無糖低糖佳 	 <p>燕麥奶</p> <p>〔水溶性膳食纖維〕</p> <p>可增加飽足感 加速膽固醇代謝 減少膽固醇合成</p> <p>搭配食物要注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 搭蛋白質食物 ➢ 避免再搭醃類
---	---	--

LINE Heho健康

資料來源：Heho健康