



聖心女中

1120911-1120915

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
9/11	一	午	蕎麥飯	味噌燒雞	蔥花蒸蛋	白菜滷	時蔬	昆布大骨湯	水果	3.5	2.5	1.6	0	2.3	1	636
		晚	糙米飯	油豆腐燒肉	魚香茄子	蕃茄花椰	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.4	2.5	1.8	0	2.4	1	709
9/12	二	早	蘿蔔糕*2		洋芋炒蛋		柴魚蘿蔔湯			3.4	1	0.2	0	0.5	0	341
		午	糙米飯	瓜仔肉餅	蛋酥絲瓜	和風鮑菇	有機蔬菜	香菇竹筍湯	水果	3.8	2.1	2.4	0	2.3	1	647
		晚	青醬義大利麵		義式烤雞翅	焗烤洋芋	時蔬	南瓜濃湯	水果	3.5	2	0.9	0.2	2.5	1	620
9/13	三	早	醬燒豬柳堡		研磨豆漿		芋泥包			3.1	2.8	0.3	0	0.5	0	457
		午	糙米飯	春川炒雞	玉米醬豆腐	豆豉炒四季	時蔬	珍珠奶綠	水果	4.9	2.5	1.3	0.1	2.4	1	746
		晚	白飯	豆瓣魚	肉片高麗	★紅豆芝麻球*2	時蔬	肉羹湯	水果	4.2	2.7	1.3	0	2.7	1	711
9/14	四	早	香菇肉茸粥		豬肉餡餅		奶皇包			3.5	1	0.1	0	0.5	0	345
		午	糙米飯	魚香肉絲	彩繪黑輪	木耳豆芽	時蔬	青木瓜雞湯	水果	4	2	1.9	0	2.4	1	646
		晚	糙米飯	★沙茶肉片	蕃茄炒蛋	雪菜百頁	有機蔬菜	海芽針菇湯	水果	3.5	3.4	1.4	0	2.5	1	708
9/15	五	早	筍香包		水煮蛋/紅豆包		優酪乳			3.9	1.6	0	0.8	0	0	513
		午	打拋豬肉飯		香酥魚排	奶醬燉菜	時蔬	味噌油豆腐湯	水果	3.5	2.6	1.6	0.1	2.8	1	681

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記

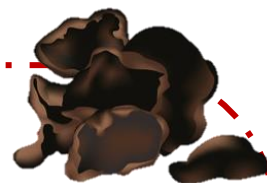


為含花生及其堅果製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

黑木耳白木耳營養好處各不同！



黑木耳與白木耳是不同屬的真菌，但不管是黑木耳和白木耳的脂肪含量都不高、是水分含量高的低熱量食物，且都含有入體所需的胺基酸、膳食纖維跟膠質，是很好的保健食物。

黑木耳

有素中之葷的美譽，因為黑木耳含有豐富的營養素，可與動物性食物相媲美。而且黑木耳的含鐵量是豬肝的5倍，可以說是最佳的天然補血好食。

★營養成分：膠質、蛋白質、膳食纖維、鐵、鉀等。

★養生功效：可以調解血脂肪、促進腸胃蠕動、改善缺鐵性貧血、保護心血管。

★這樣挑選：選耳片肉厚、形體結實碩大、無黏稠、無異味的黑木耳。

白木耳（銀耳）

有菌中之冠的美譽，因為含有十七種胺基酸和多種維生素等營養素，而且含有天然的膠質可以潤膚美容。

★營養成分：銀耳膠質、膳食纖維、維生素B、微量元素等。

★養生功效：有抗氧化、增強抵抗力、養顏美容、滋陰潤肺、養胃生津的效果。

★這樣挑選：選耳片濕潤、白中帶微黃、有清香、無黏膩感的白木耳。

黑木耳白木耳營養好處各不同



素中之葷

含鐵量高，天然的補血好食

養生功效

調解血脂肪、促進腸胃蠕動、改善缺鐵性貧血、保護心血管

這樣挑選

選耳片肉厚、形體結實碩大、無黏稠、無異味的黑木耳



菌中之冠

含有天然膠質可潤膚美容

養生功效

抗氧化、增強抵抗力、養顏美容、滋陰潤肺、養胃生津

這樣挑選

選耳片濕潤、白中帶微黃、有清香、無黏膩感的白木耳

資料來源：Heho健康