



聖心女中

1121211-1121216

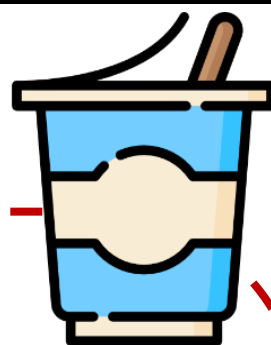
統鮮美食



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
12/11	一	午	紅藜麥飯	紅燒肉	塔香凍豆腐	蕃茄高麗	時蔬	玉段海結湯	水果	3.6	2.6	1.7	0	2.3	1	653
		晚	糙米飯	糖醋雞丁	韭香蘿蔔糕	黑椒毛豆莢	時蔬	燒仙草	水果	5.2	2.2	1	0	2.4	1	722
12/12	二	早	熱狗堡		地瓜包		可可飲			3.1	1.8	0	0.1	0.8	0	403
		午	糙米飯	黑胡椒炒雞	起司洋芋	和風鮑菇	有機蔬菜	味噌金菇湯	水果	4	1.8	1.6	0.1	2.4	1	638
		晚	白醬蘑菇義大利麵		檸檬雞柳條*3	蕃茄肉醬燉菜	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3	1.8	1.2	0	2.8	1	561
12/13	三	早	藍莓吐司		研磨豆漿		小籠湯包*2			5.2	2.7	0	0	0	0	567
		午	糙米飯	五香豆干鴿蛋	黃金泡菜麵疙瘩	海帶三絲	時蔬	綠豆地瓜甜湯	水果	4.7	1.9	1.3	0	2.4	1	672
		晚	糙米飯	南洋咖哩魚	鐵板百頁	蒜香四季	時蔬	貢丸蘿蔔湯	水果	3.5	3.2	1.4	0	2.4	1	688
12/14	四	早	肉羹麵線		珍珠丸子*2		—			3	1.4	0.3	0	0.7	0	354
		午	糙米飯	紐澳良翅小腿	★沙茶筍茸	紅藜毛豆玉米	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	4.1	1.9	1.3	0	2.3	1	626
		晚	大麥仁飯	塔香蕃茄燜雞	花枝丸*2	肉絲銀芽	有機蔬菜	麻油鮮菇湯	水果	3.5	3.1	1.4	0	2.7	1	694
12/15	五	早	筍香包		水煮蛋/玉兔包		果汁			4.4	2.1	0	0	0	1.4	550
		午	★香鬆蛋炒飯		起司豬排	關東煮	時蔬	黃芽大骨湯	水果	3.8	2	1.3	0	2.8	1	635
		晚	糙米飯	薑燒肉片	豉汁油腐	薯餅*2	時蔬	黃瓜雞湯	水果	4.2	2.6	1	0	2.7	1	696
12/16	六	早	燒賣*6		銀絲捲		鮮奶			5	3	0	0.8	0	0	695

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

希臘「式」優格！揭開優格真相

攝取益生菌有助於消化道好菌增生，平衡腸內微菌叢，進而調節體質；鈣質則能維持骨骼健康，預防骨質疏鬆；蛋白質更是人體不可或缺的營養素，建構和修補組織都需要它。而優格便是集三大優點於一身的食品，無論當早餐或點心都很適合。

以鮮乳、生乳作為原料，透過均質和滅菌後，添加菌種發酵，濃稠滑順的優格就此誕生。相較於一般優格，希臘優格多了「脫乳清」的程序，經由過濾、離心將乳清液體去除，也因此需要使用較多牛奶製作，相當於是濃縮版的優格，蛋白質含量更多。在濾掉乳清的過程去除了大部分的乳糖，碳水化合物與糖分的量也相對低，其質地更加濃厚、綿密，頗受減重、健身族群歡迎。

何謂仿口感的希臘「式」優格？

由於牛奶用量增加，希臘優格的生產成本也有所提升，對此有不少產牌推出了「希臘式優格」，省去繁雜的脫乳清程序，改加入增稠劑或鮮奶油以打造濃郁的口感，為了做出區隔，命名上以「式」代表其產品類似希臘優格。所以說，一個字差很多，買錯了反倒吃進額外的油糖、添加物，可別看到希臘兩個字就買了！

購買前務必要閱讀食品標示，確認熱量、蛋白質的含量之外，看看標誌中是否有鮮奶油或增稠劑（果膠、洋菜膠、刺槐豆膠等），也能多注意有無香料和其他添加物。不論是哪種優格，選擇無添加糖的為佳，如果說怕酸吃不下，可以將水果切丁拌入，或用天然的蜂蜜調味，減輕精製糖對身體的負擔。

優格比一比			
	一般優格	希臘優格	希臘式優格
靜置五分鐘			
	釋出液體	濃稠像抹醬	釋出液體
脫乳清程序	X	O	X
蛋白質含量	較少	較多	較少
口感	清爽	濃郁 濃縮過 牛奶用量多	濃郁 加入增稠劑 或鮮奶油

資料來源：Heho健康