



聖心女中

1130115-1130119

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
1/15	一	午	燕麥飯	京醬肉絲	佛跳牆	田園玉米	時蔬	麻油金菇湯	水果	4.2	2.2	1.5	0	2.4	1	665
		晚	糙米飯	安東燉雞	壽喜燒	豆豉炒四季	時蔬	黑糖芋圓湯	水果	4.6	2.2	1.5	0	2.3	1	688
1/16	二	早	饅頭起司蛋		燒賣*2		可可飲			3.4	1.7	0.2	0.2	0.7	0	432
		午	糙米飯	香菇燜雞	蔥爆干片	椒香毛豆莢	有機蔬菜	昆布大骨湯	水果	3.5	3.4	1.2	0	2.3	1	694
		晚	眷村炸醬飯		黃金豬排	關東煮	時蔬	肉羹湯	水果	3.5	3.3	1.3	0	2.8	1	711
1/17	三	早	肉鬆麵包		研磨豆漿		雞蛋小饅頭			3.8	2.1	0	0	0	0	424
		午	糙米飯	韭菜干丁	蛋香蘿蔔糕	★照燒鮑菇	時蔬	紅豆紫米湯	水果	4.8	1.9	1.5	0	2.4	1	684
		晚	白飯	春川炒雞	薑燒麵腸	魚板黃瓜	時蔬	味噌豆腐湯	水果	3.6	3.3	1.3	0	2.4	1	700
1/18	四	早	滑蛋瘦肉粥		豬肉餡餅		芝麻包			3.5	1.1	0.3	0	0.5	0	358
		午	糙米飯	客家鹹肉片	咖哩凍豆腐	培根高麗菜	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.8	2.4	1.6	0	2.4	1	654
		晚	糙米飯	麵輪燒肉	蔥花蒸蛋	木耳黃芽	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	3.7	2.6	1.6	0	2.3	1	658
1/19	五	早	蔥燒肉包		茶葉蛋/奶皇包		鮮奶			4.4	2.1	0	0.8	0	0	586
		午	粉紅醬通心麵		紐奧良雞翅	椒鹽拼盤	時蔬	羅宋湯	水果	3.4	1.9	1.1	0.1	2.8	1	609

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

喝手搖飲料不發胖的 4 招小技巧

有人會問，一杯珍珠奶茶的熱量和一個雞腿便當一樣，那我可不可以喝飲料就好？答案是當然不行，雖然熱量相同，但是其中的營養價值大不同，所以萬萬不可以用飲料取代正餐。接下來就來看看有哪些挑選手搖飲的小技巧！

1. 無糖飲料是首選

飲料基底是影響熱量的其中一個關鍵，無糖飲料的熱量趨近於零，你可以選擇烏龍茶、紅茶、花草茶等。如果一開始喝不習慣，可以從半糖開始慢慢減量，調整至微糖，讓自己的味蕾細胞習慣茶最純粹的風味。

2. 加料好朋友

不加料當然最好，但是有些人喝飲料就是會想要有一些咀嚼的口感。建議可以挑選低卡又好吃的配料，像是愛玉、仙草凍、蘆薈、寒天，盡量避開高熱量的珍珠、粉條、芋圓。

3. 加鮮奶比奶精好

奶精主要成分是椰子油、棕櫚油、糖、香料等，其實就是油加糖的混合物，含有大量的飽和脂肪酸，對心血管的危害大且熱量高。而九成以上的台灣人鮮奶攝取量都喝不夠，如果你沒有喝牛奶的習慣，但是有喝飲料的習慣，可以用喝飲料的方式來補充鮮奶，也是個不錯的替代選擇。

4. 大杯改中杯

對每天有習慣喝手搖飲料的人來說，不喝實在是太痛苦了，那就少喝一點吧！降低購買頻率，把大杯 700cc 的飲料改成中杯 500cc 容量，從一天一杯，改成兩天喝一杯，或是一週喝一杯，無痛減少攝取量。

4招小技巧
喝手搖飲料不發胖

- 無糖飲料是首選**
選擇烏龍茶、紅茶、綠茶、冬片茶、花草茶
- 加料好朋友**
愛玉、寒天、仙草凍、蘆薈
低卡又好吃的配料
- 加鮮奶比奶精好**
奶精是油加糖的混合物，含有大量飽和脂肪酸，對心血管危害大！
- 大杯改中杯**
降低購買頻率

Heho健康 | 七月開始自備環保杯折抵五元唷！

資料來源：Heho健康