



聖心女中

1130226-1130301

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
2/26	一	午	小米飯	筍干燒肉	客家小炒	冬瓜麵輪	時蔬	黃芽雞湯	水果	3.5	3	1.7	0	2.4	1	681
		晚	糙米飯	瓜仔雞	蕃茄蛋豆腐	乾煸四季豆	時蔬	紫菜魚丸湯	水果	3.5	2.8	1.3	0	2.3	1	651
2/27	二	早	蘿蔔糕*1.5		珍珠丸子*2		香菜蘿蔔湯			3.4	1.2	0.2	0	0.5	0	356
		午	糙米飯	蠔油香菇雞	炸花枝丸*2	木耳高麗	有機蔬菜	玉段大骨湯	水果	3.6	2.9	1.5	0	2.8	1	693
2/29	四	午	糙米飯	西西里燉雞	茶碗蒸	紅蔥銀芽	時蔬	海芽金菇湯	水果	3.7	2.4	1.4	0	2.3	1	638
		晚	燕麥飯	紅燒獅子頭*2	咖哩洋芋肉茸	椒香毛豆莢	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	3.8	1.9	1.2	0	2.4	1	607
3/1	五	早	藍莓吐司		水煮蛋/蒸餃*2		鮮奶			4.7	1.6	0	0.8	0	0	569
		午	木須刀削麵		蝦捲*3		塔香百頁	時蔬	黃豆白玉湯	水果	3	3.3	1	0	2.8	1

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

飲料放隔夜細菌滋生千倍！

有時飲料買了喝不完便擱著，可能隔夜再拿起來喝，滋味或許有些微妙，但也說不上來哪裡不對勁，還喝得下去便大口喝光，沾沾自喜又省了一些飲料費，孰不知這樣喝隔夜飲料的行為卻可能是在養讓人食物中毒的細菌！飲料中多半含有大量糖分、蛋白質，是讓細菌倍增的元凶，加上高糖環境適合非常適合金黃葡萄球菌滋生，所以越甜的飲料越容易滋生大量細菌，而久置不管的動作更是方便了細菌大量繁殖。

根據食藥署的資料顯示，每1毫升的飲料中，若超過10萬個以上的金黃葡萄球菌，就有機會引發食物中毒。由於金黃葡萄球菌對熱、乾燥有抵抗力，必須加熱 80℃、30 分鐘才能殺死。如果沒有注意喝下滋長細菌的飲料，有可能出現嘔吐、噁心、食慾不振、腹痛、腹瀉等症狀。

- 以下有 3 招避免食物中毒危機
1. 另外倒出來喝：避免瓶口接觸到口腔的細菌，也避免細菌開始在飲料中內滋生。
 2. 沒喝完冰冰箱：低溫的環境會減緩細菌繁殖的速度，但放置太久仍是有風險，建議兩小時內喝完飲料。
 3. 份量買剛剛好：尤其選擇手搖杯的時候，可以選擇中杯，一次可



資料來源：Heho健康