



聖心女中

1130311-1130316

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
3/11	一	午	紅藜飯	花瓜燒雞	蕃茄豆腐堡	菇香結頭菜	時蔬	黃豆白玉湯	水果	3.7	2.3	1.6	0	2.4	1	640
		晚	糙米飯	蔥爆肉片	奶香歐姆蛋	胡麻熱沙拉	時蔬★	花生湯圓	水果	4	2.6	1.5	0	2.4	1	681
3/12	二	早	小籠湯包*6		奶皇包		麥茶			5	3	0	0	0	0	575
		午	糙米飯	魚香肉柳	茶碗蒸	紅燒冬瓜	有機蔬菜	海芽金菇湯	水果	3.5	2.7	1.7	0	2.3	1	654
		晚	打拋豬肉飯		芝香雞丁	蛋黃芋丸*2	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	4.5	2.1	1.2	0	2.8	1	689
3/13	三	早	大亨堡		研磨豆漿		洋蔥炒蛋			2.2	3	0.2	0	1.5	0	452
		午	糙米飯	四喜烤麩	油腐白菜滷	紅豆芝麻球*2	時蔬	芋頭椰香西米露	水果	5	1.6	1.2	0	2.8	1	686
		晚	白米	金黃豬排	瓜仔干丁	針菇粉絲煲	時蔬	菜圃雞湯	水果	4.5	3.1	1.1	0	2.7	1	757
3/14	四	早	皮蛋瘦肉粥		燒賣		芋泥包			3.5	1	0.3	0	0.5	0	350
		午	糙米飯	梅干扣肉	茄汁甜條	韭香芽菜	時蔬	蕃茄洋芋湯	水果	4.5	1.7	1.8	0	2.4	1	656
		晚	糙米飯	蔥油雞	古早味肉燥油腐	海帶三絲	有機蔬菜	肉羹湯	水果	3.7	2.8	1.6	0	2.3	1	673
3/15	五	早	大肉包		水煮蛋/黑糖小饅頭		鮮奶			3.8	2.1	0	0.8	0	0	544
		午	古早味炒麵		醬烤腿排	燈籠滷味	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3	2	1.1	0	2.5	1	560
		晚	糙米飯	照燒豬柳	義式洋芋	木耳筍片	時蔬	柴魚油腐湯	水果	4	2.3	1.4	0	2.4	1	656
3/16	六	早	水餃*6		芋泥包		鮮奶			3.5	3	0	0.8	0	0	590

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

蔬食者的蛋白質補充指南

越來越多人選擇蔬食飲食，但在選擇這種飲食的同時，也有很多人擔心吃素蛋白質會攝取不足，或許植物性蛋白質真的選擇較少，但只要有意識的選擇食物，達到足量而不過量的程度，並且儘量多選擇原型食物，少吃素火腿、素雞這些為了增加口感而會額外使用添加物及油脂的素料，就能吃的健康又安心。以下來介紹蔬食三大蛋白質來源！

➤豆類／豆製品

黃豆、黑豆、毛豆都是良好的蛋白質來源，此原料製成的豆腐、豆漿、豆乾，也不會因為再加工而導致蛋白質的流失，是很容易攝取到的蛋白質來源。

➤全穀雜糧類

全穀雜糧能提供醣類與蛋白質，而藜麥含有相當高比例的蛋白質、完整 9 種胺基酸，可以提供「完全蛋白質」，很適合成為素食者的蛋白質來源。另外，紅豆、綠豆、鷹嘴豆也是滿好的蛋白質來源。

➤種子堅果類

種子跟堅果類不只含有脂肪，更有相當高比例的蛋白質，像是花生、葵花子、南瓜子等。但攝取時要注意，因脂肪含量也高，不要不小心吃過量，建議一天最多攝取 1-2 湯匙的份量即可。

我吃素！可以怎麼完整補充蛋白質？

1 豆類及豆製品

黃豆、黑豆、毛豆與它們的豆製品都是很良好的蛋白質來源。

2 全穀雜糧類

藜麥有高比例的蛋白質及胺基酸，適合素食者補充。

3 種子堅果類

花生、葵花子、南瓜子不只含脂肪，也有高比例的蛋白質。

選擇蛋白質把握兩大原則

越原型越好

建議選擇加工程序、添加物較少的豆製品。

足量不過量

蛋白質過量會轉變成脂肪，腎不好的人也不能吃太多蛋白質。

資料來源：Heho健康