



聖心女中

1130819-1130823

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
8/19	一	午	蕎麥飯	▲酥炸海鮮排	回鍋百頁	三鮮扁蒲	時蔬	味噌金菇湯	水果	3.5	2.4	1.5	0	2.8	1	649
		晚	糙米飯	腐乳肉片	蒜泥醬蘿蔔糕	鐵板豆芽	時蔬	芝麻奶露	水果	4.6	1.7	1.4	0.1	2.7	1	681
8/20	二	早	饅頭火腿蛋		珍珠丸子		可可飲			3.2	1.5	0.1	0.1	0.7	0	386
		午	糙米飯	照燒雞	▲四季炒甜條	肉末燒冬瓜	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.1	2.2	1.7	0	2.4	1	663
		晚	肉絲炒麵		▲金黃花枝排	塔香油腐	時蔬	肉羹湯	水果	3	3.2	1	0	2.8	1	661
8/21	三	早	肉鬆麵包		研磨豆漿		黑糖馬拉糕			5	2.2	0	0	0	0	515
		午	糙米飯	滷味拼盤	泡菜炒年糕	蔥香筍絲	時蔬	珍珠奶綠	水果	4.8	1.5	1.6	0	2.3	1	652
		晚	糙米飯	濃郁咖哩雞	蒼蠅頭	針菇高麗	有機蔬菜	▲海芽魚丸湯	水果	3.7	3	1.6	0	2.4	1	692
8/22	四	早	鐵板麵		蒸餃*2		銀絲卷			4.7	1.1	0.2	0	1	0	462
		午	糙米飯	南洋椰香肉柳	哨子豆腐	紅豆芝麻球*2	時蔬	四神湯	水果	4.7	2.5	1	0	2.7	1	723
		晚	紅藜飯	▲香菇福州丸*2	蕃茄炒蛋	田園玉米	時蔬	白玉雞湯	水果	3.9	2	1.2	0	2.4	1	621
8/23	五	早	草莓吐司		水煮蛋/芝麻包		優酪乳			5.4	1	0	0.8	0	0	573
		午	五木炊飯		蜂蜜烤腿排	★花生滷海結	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.7	2.4	1.2	0	2.4	1	637

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/標記 ▲ 為含甲殼類及其製品



營養小知識

豆花熱量圖鑑！配料、湯品大解析

- 炎炎夏日，待在家中若沒開冷氣或風扇都覺得快融化了，這也使得冰品、豆花店生意好得不得了，今天就來分享豆花常見配料及湯品熱量報你知！
- ★以下皆以一份（豆花店一湯杓）熱量做計算，視各店家成分、份量熱量會略有不同
 - #花生仁：糖漬水煮花生仁60克熱量約230大卡
 - #芋頭：單純芋頭一份60克熱量約75大卡，但裹上砂糖熱量約150大卡
 - #珍珠：純珍珠60克約105大卡，加上黑糖漿約135大卡
 - #芋圓：純芋圓一份60克熱量約95大卡，但加黑糖漿約125大卡
 - #蜜花豆：60克熱量約120大卡
 - #湯圓：一份60克熱量約115大卡
 - #布丁：一份100克熱量約110大卡
 - #粉粿：純粉粿一份100克熱量約65大卡，但加糖漿約100大卡
 - #薏仁：一份60克熱量約95大卡
 - #綠豆/紅豆：未加糖一份60克熱量70大卡
 - #仙草：一份100克熱量約20大卡
 - #愛玉：一份100克熱量約2大卡
 - 單純豆花一碗約200克，熱量80大卡，加糖水100克熱量70大卡，無糖豆漿則是35大卡。因此建議，吃豆花可以優先選擇無糖豆漿作為基底，配料挑三樣則建議以綠豆、仙草、愛玉為優先，也可看看店家粉粿、芋頭是否有加糖來做挑選。



資料來源：好食課