



聖心女中

1130916-1130921

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
9/16	一	午	地瓜飯	糖醋雞丁	★沙茶玉米肉茸	佃煮蘿蔔	時蔬	黃芽大骨湯	水果	3.9	2.4	1.5	0	2.4	1	659
9/17	二	早 午	中秋節 放假一天													
9/18	三	午	糙米飯	回鍋豆包	蛋香麵疙瘩	三角薯餅*2	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	4.8	1.7	1.1	0	2.8	1	677
		晚	糙米飯	芹香福州丸*2	奶香燴蛋	蒜香敏豆	時蔬	白菜針菇湯	水果	3.5	2.2	1.4	0.1	2.3	1	624
9/19	四	早	皮蛋瘦肉粥		蒸餃*2		紅豆包			3.6	1.1	0.3	0	0.5	0	365
		午	糙米飯	蔥爆豬柳	茄汁甜條	薑燒海根	時蔬	竹筍雞湯	水果	4.1	1.8	1.7	0	2.4	1	633
		晚	糙米飯	黃燜雞	冰糖滷豆干	玉筍高麗	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果	3.6	3.3	1.5	0	2.3	1	701
9/20	五	早	筍香包		▲鮭魚玉米蛋/芋泥包		保久乳			4	1.3	0	0.8	0.8	0	534
		午	八寶炸醬飯		蒜香烤雞翅	蛋酥白菜	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.7	2.1	1.4	0	2.7	1	633
		晚	白飯	醬燒大排	肉末炒年糕	醬香炒筍	時蔬	蕃茄油腐湯	水果	5.2	2	1.2	0	2.8	1	730
9/21	六	早	小籠湯包*6		草莓餐包		珍穀堅果牛奶			4.8	3	0	0.8	0	0	681

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

這個月餅不簡單！5種月餅含糖量、熱量比一比



說到中秋節除了烤肉之外，月餅一直都是最應景的美食。然而月餅其實是高熱量、高糖的點心，吃掉一顆很可能就要花上1~2個小時的運動才能消耗掉，下面就帶你了解 5 種月餅的熱量以及需要走路多久才能消耗掉一顆的熱量。

*廣式月餅

以一個185公克的廣式月餅來說，熱量大約是790大卡/個。如果要消耗掉一個廣式月餅的熱量，大約需要走路144 分鐘。

*綠豆椪

以一個95公克的綠豆椪來說，大約是363大卡/個。如果要消耗掉一個綠豆椪的熱量，大約需要走路 66 分鐘。

*滷肉咖哩椪

以一個70公克的滷肉咖哩椪來說，熱量大約是312大卡/個。如果要消耗掉一個滷肉咖哩椪的熱量，大約需要走路 57 分鐘。

*芋頭酥

以一個64公克的芋頭酥來說，熱量大約是 245 大卡/個。如果要消耗掉一個芋頭酥的熱量，大約需要走路 45 分鐘。

*蛋黃酥

以一個55公克的蛋黃酥來說，熱量大約是 234 大卡/個，。如果要消耗掉一個蛋黃酥的熱量，大約需要走路 43 分鐘。



資料來源：Heho健康