



聖心女中

1130923-1130928

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
9/23	一	午	小米飯	打拋豬	黃金泡菜麵片	魚板扁蒲	時蔬	青木瓜雞湯	水果	4.1	1.9	1.8	0	2.4	1	643
		晚	糙米飯	孜然燒雞	哨子豆腐	芋香粟米	時蔬	紅豆紫米湯	水果	5.1	2.5	0.9	0	2.3	1	731
9/24	二	早	鍋貼*6		奶皇包		綠茶			5	3	0	0	0	0	575
		午	糙米飯	親子丼	竹筍炒肉絲	鮮蔬冬粉	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.5	2.2	1.5	0	2.3	1	681
		晚	南瓜野菇燉飯		▲蝦捲*3	醬炒干絲	時蔬	貢丸蘿蔔湯	水果	3.6	2.9	1	0	2.8	1	681
9/25	三	早	肉鬆麵包		研磨豆漿		豬肉餡餅			3.6	2.6	0	0	0	0	447
		午	糙米飯	咖哩鴿蛋油腐	碎瓜干丁	韭香芽菜	時蔬	雙Q奶茶	水果	4.1	2.2	1.4	0.1	2.4	1	670
		晚	糙米飯	梅干燒肉	什錦黃瓜	海苔薯條	時蔬	竹筍羹湯	水果	4.3	2	1.5	0	2.7	1	670
9/26	四	早	鐵板麵		小籠湯包		黑糖馬拉糕			4.6	1	0.2	0	0.8	0	438
		午	糙米飯	腐乳肉片	塔香凍豆腐	紅棗冬瓜	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.5	2.5	1.6	0	2.3	1	636
		晚	糙米飯	奶香燉雞	紅絲炒蛋	培根花椰	有機蔬菜	玉段排骨湯	水果	3.8	2.6	1.5	0.1	2.4	1	682
9/27	五	早	起士蛋吐司		鮮肉包		優酪乳			5	1	0.2	0.9	0.8	0	601
		午	日式炒烏龍	脆皮雞排	關東煮	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	3	2.1	1.3	0	2.8	1	586	

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

醬汁一替換！涼麵熱量少近200大卡

夏天就是要吃涼麵，但想要吃得開心又少負擔，可是有撇步的喔！接著就來分享涼麵替換撇步給你聽，教你如何輕鬆替換少熱量！

☑傳統麻醬涼麵：一份500大卡起跳

市售一份麻醬涼麵，除了大部份的油麵與麻醬外，就剩一點點小黃瓜及胡蘿蔔等蔬菜點綴，油麵180克約290大卡，麻醬與醬汁則大約60克200大卡，除了高熱量高油脂外，還少了蛋白質！

☑蕎麥涼麵：一份355大卡

想要減少熱量，可從麵及醬料下手，一份蕎麥麵約230大卡，比起油麵多了些膳食纖維，而醬料則是不要全下，可以選擇較為清爽少油的沾醬，熱量直接省去近200大卡！

而要顧及營養，不僅要看熱量，還要看蔬菜量及蛋白質，所以蔬菜方面除了可增加既有的小黃瓜、胡蘿蔔外，也可加番茄、玉米筍或海帶增加纖維，蛋白質則可加雞絲、雞蛋！讓營養更均衡！



資料來源：好食課