



聖心女中

1131007-1131011

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
10/7	一	午	糙米飯	黃燜雞	黑輪黃瓜	咖哩粉絲煲	時蔬	海芽金菇湯	水果	4.8	1.7	1.5	0	2.4	1	669
		晚	糙米飯	蔥爆肉柳	紅蘿蔔炒蛋	紅棗冬瓜	時蔬	綠豆粉條湯	水果	4.1	2.4	1.6	0	2.3	1	671
10/8	二	早	香雞堡		豬肉餡餅		冬瓜茶			3	1.2	0	0	1.4	0	363
		午	小米飯	花生海結燒肉	玉米燴豆腐	培根高麗	有機蔬菜	黃芽雞湯	水果	3.6	2.6	1.6	0	2.8	1	673
		晚	麻油野菇拌飯		紅燒獅子頭*2	焗烤馬鈴薯	時蔬	柴魚油豆腐湯	水果	4.1	2	1.1	0	2.5	1	637
10/9	三	早	蔥燒肉包		研磨豆漿		鮭魚洋蔥玉米			3.3	3	0.2	0	0.7	0	493
		午	糙米飯	蔭鳳梨燒凍腐	南瓜蒸蛋	蜜汁豆干	時蔬	芝麻奶露	水果	4.4	2	1	0.1	2.3	1	662
10/10	四	早	國慶日 放假一天													
		午														
10/11	五	午	白醬義大利麵		起司豬排	鮮菇西蘭花	時蔬	羅宋湯	水果	3	2.1	1.6	0.1	2.8	1	609

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

吃了會變木乃伊？破解泡麵 2 迷思

泡麵是家裡的常備食物，當不知道要吃甚麼時，往往都會想起香氣四溢的泡麵。今天就帶你來破解兩個泡麵的迷思！

➤泡麵有防腐劑？吃了變木乃伊！？

遇到可長久保存的東西，不少人第一直覺反應就是覺得產品有防腐劑，但其實食物能長久保存，除了靠添加外來物外，將水分降低到一定程度其實就可延緩食物的腐敗！

目前泡麵主要是依靠油炸或烘乾脫水來長久保存，且法規已有明文規定泡麵麵體不得添加防腐劑，因此泡麵麵體是不會有防腐劑的！

而唯一有可能有問題的便是醬料包，因為目前法規未規範醬料包不能添加防腐劑，因此部分進口泡麵或是國內拌麵類的醬料包仍會添加防腐劑，可直接於泡麵包裝的成分標示去做檢視！

➤吃泡麵會禿頭？

禿頭主要與遺傳、壓力、清潔不當與營養不均有關！會有此迷思主要是因為泡麵大多欠缺營養所致，不然吃泡麵是不會禿頭的！

☆另外也提醒，吃泡麵想注意營養均衡，記得加顆蛋或鮭魚罐頭，放一些蔬菜進去，少一點點調味，不僅美味，也可吃得更營養！



資料來源：好食課