



聖心女中

1131028-1131102

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
10/28	一	午	燕麥飯	冬蔭肉柳	蛋香炒年糕	鮮燴時瓜	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	4.4	2.3	1.7	0	2.3	1	687
		晚	糙米飯	南瓜燉雞	肉燥油腐	芋香白菜	時蔬	紅豆西谷米	水果	4.4	2.9	1	0	2.4	1	719
10/29	二	早	小籠湯包*6		雞蛋小饅頭		可可飲			5	3	0	0.1	0	0	590
		午	糙米飯	義式燉雞	奶醬時蔬	薑燒海根	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	3.8	2.6	1.2	0.1	2.4	1	674
		晚	▲泰式雙鮮拌麵		香烤雞翅	椒鹽拼盤	時蔬	海芽魚丸湯	水果	4.7	2.7	1	0	2.8	1	743
10/30	三	早	洋芋蛋麵包		研磨豆漿		珍珠丸子			3	3	0	0	0.7	0	467
		午	糙米飯	酸菜豆腸	咖哩毛豆玉米蛋	蕃茄高麗	時蔬	檸檬冬瓜山粉圓	水果	3.6	2.2	1.3	0	2.4	1	618
		晚	糙米飯	日式豬排	砂鍋凍腐煲	香菇扁蒲	時蔬	玉米排骨湯	水果	3.7	2.5	1.2	0	2.8	1	663
10/31	四	早	玉米肉茸粥		鍋貼		黑糖馬拉糕			4.3	1	0	0	0.5	0	399
		午	糙米飯	客家鹹豬肉	小炒豆干	枸杞冬瓜	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.5	3.3	1.9	0	2.4	1	708
		晚	白飯	▲豆瓣魚	起司洋蔥蛋	蒜香粉絲	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4.5	3.3	1.3	0	2.3	1	759
11/1	五	早	草莓吐司		洋蔥培根炒蛋/燒賣		黑芝麻牛乳			4.6	1.4	0.1	0.8	0.7	0	641
		午	茄汁燉飯		▲香酥花枝排	清炒花椰	時蔬	味噌蛋花湯	水果	3.5	2	1.7	0	2.8	1	624
		晚	糙米飯	黑胡椒雞丁	鹽味毛豆莢	紅蔥芽菜	時蔬	馬鈴薯蔬菜湯	水果	3.6	2.2	1.3	0	2.3	1	613
11/2	六	早	肉鬆麵包		小餐包		奶茶			4.6	0.8	0	0.1	0	0	397

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

不小心就鈉過量！6個隱藏的高鈉食物

一般人也許會注意不吃口味感覺很「鹹」的食物，但其實不少食物或調味料吃起來感覺沒有特別鹹，可是鈉含量卻很高！根據國民健康局的調查，台灣人普遍吃了太多鈉。19~64歲男性平均每天吃進4580毫克，超過規定量的1.9倍，女性也超過1.5倍，約3568毫克。而研究報告顯示，高血壓、心血管疾病，都和鹽（鈉）吃得太多有關。

1. 運動飲料

如果在沒運動時喝運動飲料，可能導致鈉攝取量過多。因為運動飲料屬於高鈉飲料，一瓶 600 毫升的運動飲料就含有 252 毫克的鈉。

2. 麵線

麵線在製造的過程當中會有浸泡鹽水的過程，因此在麵條內也容易吸附較多的鈉含量，100公克的麵線所含的鈉高達2834毫克，超過每天應攝取的鈉含量。

3. 涼麵

涼麵看似清淡，但因為油麵經過鹼水處理而比一般麵條含有更多的鈉，再加上麻醬，一份涼麵的鈉含量也高達1200~1265毫克。

4. 白吐司

雖然白吐司吃起來味道很淡，但兩片半的白吐司約有超過600毫克的鈉，將近一天攝取量的四分之一。如果夾了花生醬、火腿食材等，鈉含量就更高了。

5. 零卡果凍



資料來源：Heho健康