



聖心女中

1131125-1131129

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	海陸類	水果類	熱量
11/25	一	午	燕麥飯	麻油雞	▲蟹黃豆腐煲	紅豆芝麻球*2	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	4	2.5	1	0	2.4	1	660.5
		晚	糙米飯	打拋豬	五香干絲	▲泰式寬粉	時蔬	珍珠奶茶	水果	4.7	3.1	1	0.1	2.4	1	754.5
11/26	二	早	鍋貼*6		紅豆包		▲柴魚蘿蔔湯			5	3	0.2	0	0.5	0	602.5
		午	糙米飯	筍干燒肉	鮮蔬麵疙瘩	脆炒結頭菜	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.5	1.9	2.3	0	2.4	1	683
		晚	甜醬拌麵		脆皮雞排	肉末炒土豆	時蔬	朴菜筍片湯	水果	4.6	2.8	1	0	2.8	1	743
11/27	三	早	大肉包		研磨豆漿		培根洋蔥蛋			3	3.1	0.1	0	0.8	0	481
		午	糙米飯	砂鍋凍豆腐	韭菜雞蛋粉絲	起司南瓜時蔬	時蔬	紅棗銀耳露	水果	4.9	1	1.4	0.1	2.4	1	636
		晚	糙米飯	蜜汁雞丁	豉汁豆腐煲	快炒高麗菜	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.7	2.1	1.4	0	2.4	1	619.5
11/28	四	早	地瓜粥		小籠湯包		菜脯炒蛋			2.8	2.6	0	0	0.8	0	427
		午	糙米飯	香烤雞翅	醬炒豆干	蒜香海根	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.6	2.1	1.4	0	2.4	1	612.5
		晚	黑芝麻飯	烤肉醬肉片	香菇蒸蛋	紅蔥銀芽	有機蔬菜	白玉雞湯	水果	3.5	2.9	1.8	0	2.4	1	675.5
11/29	五	早	蘿蔔糕		▲鮭魚洋蔥	玉米/豬肉餡餅	巧克力保久乳			3.2	1.1	0.2	0.8	0.8	0	467.5
		午	肉絲蛋炒飯		▲椒鹽魚丁	▲關東煮	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	3.7	4.2	1.2	0	2.8	1	790

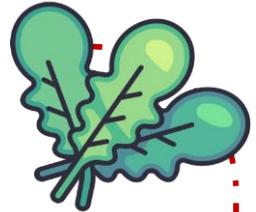
本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記 ★ 為含花生及其堅果製品/標記 ▲ 為含海鮮類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

韓國芝麻葉是紫蘇嗎？還是芝麻？



我們平常吃的香油、麻油、日式飯上撒上的芝麻；沙拉、義大利麵等西式料理所使用的芝麻葉；韓國烤肉會吃到的大葉芝麻葉，這三種是一樣的嗎？

芝麻 (sesame)

芝麻又稱為胡麻，學名為Sesamum indicum，屬於胡麻科胡麻屬的植物，為一年生草本植物，主要分布在熱帶與亞熱帶地區，如：東南亞、非洲、中國。根據品種差異，有不同顏色的種皮和顆粒大小，像是白芝麻、黑芝麻與黃金芝麻等。由於芝麻的種子含油率將近50%，因此常作為榨油所用，像是香油、麻油等，也會直接食用種子，如：灑在飯上、芝麻糊等。

芝麻菜 (arugula)

芝麻菜又稱火箭菜，學名為Eruca sativa，屬於十字花科芝麻菜屬，為一年生草本植物。芝麻菜原產於歐洲，現今廣泛種植於歐洲、美洲與中東等地區。由於芝麻菜有一點點帶有芝麻味，所以在台灣就稱為芝麻菜。

韓國芝麻菜 (Korean perilla leaves)

韓國芝麻菜又稱白紫蘇，學名為Perilla frutescens，屬於唇形科紫蘇屬的植物，所以可以透過學名了解，韓國芝麻菜其實就是紫蘇。這種植物從韓文翻譯過來就叫芝麻葉，所以台灣的韓國料理中就沿用芝麻葉用法，但實際上與芝麻、西方料理的芝麻葉是完全不一樣的植物。因為韓國芝麻菜帶有特殊風味，所以常常搭配烤肉食用



資料來源：好食課