聖心女中

1131202-1131206

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
12/2	一	午	小米飯	新疆炒肉片	糖醋油腐	白菜滷	時蔬	結頭菜雞湯	水果	3.5	2.8	1.7	0	2.4	1	666
		晚	糙米飯	日式味噌雞	薑燒麵腸	豆瓣冬粉	時蔬	黑糖地瓜湯	水果	4.8	3.4	1	0	2.3	1	780
12/3	二	早	蘿蔔糕炒蛋		燒賣*2		麥茶			2.3	1.2	0.2	0	0.8	0	292
		午	糙米飯	三杯雞	紅油筍茸	紅藜毛豆玉米	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	4.1	2.3	1.5	0	2.3	1	661
		晚	韓式拌飯		起司豬排	銀芽甜不辣	時蔬	海芽金菇湯	水果	4	2.4	1.1	0	2.8	1	674
12/4	三	早	鮪魚玉米熱沙拉堡		研磨豆漿		芋泥包			3.3	1	0	0	0.8	0	342
		午	糙米飯	五更凍腐煲	南瓜起司蛋	豆豉四季豆	時蔬	燒仙草	水果	4.4	1.7	1.3	0	2.4	1	636
		晚	糙米飯	泰式檸檬雞	菇香麵片	★花生雙結	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	5	2.9	1.4	0	2.3	1	766
12/5	四	早	玉米濃湯通心麵		豬肉餡餅		小餐包			4	1	0.2	0	0.4	0	378
		午	糙米飯	香菇肉燥	▲花枝丸*2	義式洋芋	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.1	3.6	1	0	2.8	1	768
		晚	糙米飯	▲沙茶魚丁	菠菜烘蛋	鐵板芽菜	有機蔬菜	麻油菇菇雞湯	水果	3.5	3.2	1.7	0	2.3	1	691
12/6	五	早	叉燒包		玉米炒蛋/銀絲卷		黑芝麻牛奶			2.2	1	0	0.8	0.8	0	385
		午	奶香培根通心麵		爐烤腿排	香料燉時蔬	時蔬	巧達濃湯	水果	4.4	2.5	1.2	0.6	2.4	1	784

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 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

一張圖簡單看懂4種米優缺點！

資料來源：Heho健康

資料來源：Heho健康

白米、糙米、紫米等等。你知道這些米的差異、優缺點嗎？以下就來簡單介紹4種米的特性、優點及需要注意的地方吧！

★**白米**（脫殼後，去除米糠層及胚芽）

優點：醣類提供能量

注意：因為升糖指數高，容易在短時間引起血糖上升，對醣類代謝不良、需要控制血糖的糖尿病患者來說，容易造成身體負擔。

★**胚芽米**（脫殼，去除部分米糠層）

優點：可以預防便秘，以及胚芽米上的米糠所含的蛋白質、維生素及無機質，有美白、抗自由基的作用。

注意：胚芽米含有胚芽及米糠，米糠含豐富的油質容易長米蟲，而胚芽則易於氧化，因此不利於保存。

★**糙米**（脫殼處理）

優點：膳食纖維高能預防便秘、升糖指數低讓血糖上升穩定、幫助降低膽固醇，預防高血脂、高血壓、糖尿病等慢性疾病。

注意：腸胃較差、腎功能不好者等，食用糙米可能會產生不適，建議詢問醫師或營養師。

★**紫米**（又稱黑糯米）

優點：富含花青素、鐵質，具抗氧化能力，對心血管有處，也可以預防缺鐵性貧血、防止疲勞、維持骨骼及牙齒健康。

注意：升糖指數高，糖尿病患者須留意食用量。紫米較不好消

資料來源：Heho健康