



聖心女中

1140106-1140111

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 概量 | 豆魚 肉蛋 | 蔬菜 | 奶類 | 油脂 類 | 水果 類 | 熱量 |
|------|----|----|---------|---------|------------|--------|--------|-------|----|----------|----------|-----|-----|---------|---------|-----|
| 1/6 | 一 | 午 | 紫米飯 | 黃燜雞 | 麻婆豆腐 | 田園花椰 | 時蔬 | 針菇海芽湯 | 水果 | 3.6 | 2.7 | 1.6 | 0 | 2.4 | 1 | 663 |
| | | 晚 | 糙米飯 | 打拋豬 | 佛跳牆 | 韭菜雞蛋粉絲 | 時蔬 | 燒仙草 | 水果 | 5.7 | 2.3 | 1.3 | 0 | 2.3 | 1 | 768 |
| 1/7 | 二 | 早 | 鍋貼*6 | | 銀絲卷 | | 青菜豆腐湯 | | | 5 | 3.2 | 0.2 | 0 | 0.4 | 0 | 613 |
| | | 午 | 糙米飯 | 三杯肉片 | 鹽味毛豆莢 | 白醬洋芋 | 有機蔬菜 | 黃豆白玉湯 | 水果 | 4.2 | 2.9 | 1.1 | 0 | 2.4 | 1 | 707 |
| | | 晚 | 金瓜炒米粉 | | 黃金雞翅 | 五更凍腐煲 | 時蔬 | 芹菜貢丸湯 | 水果 | 4.2 | 2.8 | 1 | 0 | 2.8 | 1 | 715 |
| 1/8 | 三 | 早 | 筍香包 | | 研磨豆漿 | | 蒸餃*2 | | | 3.2 | 2.4 | 0 | 0 | 0.4 | 0 | 422 |
| | | 午 | 糙米飯 | 鐵板油腐 | 蔥花蒸蛋 | 木耳結頭菜 | 時蔬 | 珍珠奶茶 | 水果 | 4.5 | 1.3 | 1.4 | 0.2 | 2.4 | 1 | 646 |
| | | 晚 | 糙米飯 | 麻醬肉片 | 沙茶干絲 | 芹香黃芽 | 時蔬 | 青木瓜雞湯 | 水果 | 3.5 | 3 | 1.7 | 0 | 2.3 | 1 | 676 |
| 1/9 | 四 | 早 | 玉米濃湯通心粉 | | 珍珠丸子 | | 雞蛋小饅頭 | | | 2 | 1 | 0.2 | 0.2 | 0.3 | 0 | 264 |
| | | 午 | 糙米飯 | 薑燒豬柳 | ▲關東煮 | 乾煸四季豆 | 時蔬 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 3.7 | 2.4 | 1.6 | 0 | 2.4 | 1 | 647 |
| | | 晚 | 糙米飯 | ▲香酥魚塊*2 | 洋蔥蘑菇炒蛋 | 白菜年糕 | 有機蔬菜 | 冬瓜薏米湯 | 水果 | 4.5 | 1.8 | 1.1 | 0 | 2.8 | 1 | 664 |
| 1/10 | 五 | 早 | 藍莓吐司 | | 乳酪洋蔥炒蛋/小餐包 | | 巧克力保久乳 | | | 4.2 | 1 | 0.1 | 0.8 | 0.8 | 0 | 528 |
| | | 午 | 香菇油飯 | | 金黃雞排 | 腐乳高麗菜 | 時蔬 | 肉羹湯 | 水果 | 3.5 | 2.8 | 1.4 | 0 | 2.8 | 1 | 676 |
| | | 晚 | 白飯 | 糖醋雞丁*5 | 塔香茄子 | 香滷油腐 | 時蔬 | 綠茶 | 水果 | 3.5 | 2.8 | 1.8 | 0 | 2.4 | 1 | 668 |
| 1/11 | 六 | 早 | 熱狗麵包 | | 原味馬拉糕 | | 果汁 | | | 5 | 0.4 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 389 |

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

營養小知識

天氣轉涼好想補個身？來碗薑母鴨，養生好選擇！

鴨肉脂肪含量低，維生素 A、B 比豬雞高
 鴨肉含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、磷、鈣、鐵、菸鹼酸菸酸等多種營養成分，所含的脂肪酸主要是不飽和脂肪酸和低飽和脂肪酸，易於被人體消化，是讓人能安心食用的健康食物。

台灣鴨子經過長期培育及改良，現在可依利用方式分為蛋用與肉用兩品項；蛋用鴨種有褐色菜鴨，肉用鴨種有北京鴨、番鴨、土番鴨與改鴨。其中面部有紅色肉疣的黑色番鴨，是國內冬令進補製作薑母鴨最受歡迎的材料，而紅面番鴨的公鴨的成長期又比母鴨多一個月，相較之下肉質更適合燉煮。

多點蔬菜及菇類，增加香氣纖維質、營養更均衡
 薑母鴨中所加入的酒也很重要，用品質穩定的米酒可發揮藥引作用，把中藥精華萃取出來，也能去除食物中的腥羶味；另外含有維生素 E、亞麻油酸、卵磷脂、芝麻素的黑麻油，也佔重要角色，會因質地不同影響風味。

以營養均衡的概念來講，薑母鴨適合加入蔬菜一同烘調，如高麗菜、茼蒿、大陸妹、A 菜、豆芽或菇類等，不但可補充纖維含量，也可增加湯底的鮮甜度。

資料來源：Heho健康

