



聖心女中

1140331-1140402

統鮮美食



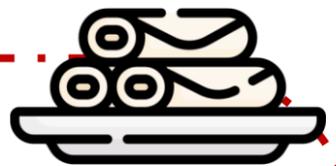
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
3/31	一	午	紅藜麥飯	香酥雞翅	菜圃蛋	義式洋芋	時蔬	馬鈴薯蔬菜湯	水果	4	2.8	1.3	0	2.4	1	691
		晚	糙米飯	客家鹹豬肉	▲關東煮	紅豆芝麻球*2	時蔬	綠豆麥片湯	水果	5.5	2	1	0	2.8	1	746
4/1	二	早	鍋貼*6		燒賣		薑絲海芽湯			4	3.3	0.5	0	0.3	0	554
		午	糙米飯	烤肉醬肉片	紅蔥百頁	三角薯餅*2	有機蔬菜	山藥雞湯	水果	5	2.6	1	0	2.8	1	756
		晚	▲泰式雙鮮拌麵		菲力雞排	脆炒土豆絲	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.6	2.5	1	0	2.4	1	703
4/2	三	早	蔥燒肉包		研磨豆漿		玉米火腿炒蛋			3.2	4	0	0	0.8	0	560
		午	糙米飯	鐵板油腐	塔香歐姆蛋	玉筍花椰	時蔬	黑糖地瓜湯	水果	4	1.5	1.4	0.2	2.4	1	626

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 ▲ 為含海鮮類及其製品

營養小知識

潤餅熱量危機，學會4招讓你吃不胖！



市售大份潤餅熱量將近500大卡、小份的也有400大卡，所以挑選餡料時可掌握「增蔬果、挑少油、選堅果」3原則，且自己動手做更健康

● 增加蔬果，3蔬2果顧健康

把糖粉捨棄，換成甜味較多的蔬果，取代糖的甜份。菜的部分可以挑高麗菜、胡蘿蔔、甜椒、蘆筍、豆芽菜、玉米筍、小黃瓜、苜蓿芽等。水果則可選擇蘋果、奇異果、小番茄、蓮霧或芭樂等水果，既清爽、健康又有飽足感。

● 挑少油，避免飽和脂肪

不少人就喜歡炸得酥酥的五花肉、紅糟肉，但飽和脂肪含量高會使膽固醇升高，另外像是牛肉、羊肉及豬肉都含有飽和脂肪酸，建議改以川燙雞肉絲、豆干絲或蛋絲等取代。

● 選堅果，每日1份剛剛好

市售潤餅的花生粉通常混和糖粉，不僅熱量高還可能刺激胰島素快速分泌，造成血糖與情緒不穩，增加心血管疾病風險。

若想替潤餅增添口感和香氣，不妨把花生粉換成綜合堅果，堅果它富含單元不飽和脂肪酸、維生素E、纖維質、礦物質等營養素，有助於心臟正常功能、抗氧化及促進腸胃蠕動。

購買潤餅皮時，應避免偏白或彈性過Q的潤餅皮，或者可以選擇全麥的潤餅皮，增加纖維質。也建議大家可在家自製潤餅皮，僅需高筋麵粉、鹽和水等簡單食材，讓家人吃得更健康。

資料來源：Heho健康