聖心女中

1140526-1140529

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
5/26	一	午	小米飯	卡邦尼燉雞	海苔蒸蛋	培根高麗菜	時蔬	麻油菇菇湯	水果	4	2.7	1.3	0	2.4	1	683
		晚	糙米飯	沙茶肉柳	奶香起司玉米	蜜汁鮑菇	時蔬	椰香芋頭西米露	水果	5	2.6	1.1	0	2.4	1	741
5/27	二	早	小籠湯包*6		銀絲捲		▲柴魚油腐湯			5.6	3.4	0	0	0.3	0	661
		午	糙米飯	京醬肉絲	▲白菜滷	三杯油豆腐	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果	3.5	3	1.2	0	2.4	1	668
		晚	客家炒粄條		▲黃金蝦排	蒜香四季豆	時蔬	大滷湯	水果	4	2.5	1.5	0	2.8	1	691
5/28	三	早	水煎包		研磨豆漿		火腿炒蛋			2	2.8	0	0	0.8	0	386
		午	糙米飯	椒鹽百頁	蕃茄鮮蔬蛋	香菇扁蒲	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	4.1	1.4	1.6	0	2.3	1	596
		晚	糙米飯	春川炒雞	紅藜毛豆干丁	三角薯餅	時蔬	黃豆白玉湯	水果	4	3.5	1	0	2.8	1	754
5/29	四	早	番茄肉片通心麵		珍珠丸子*2		芝麻包			6	1.5	0.2	0	0.4	0	556
		午	糙米飯	▲親子丼	螞蟻上樹	麻婆豆腐	時蔬	洋芋排骨湯	水果	4.5	2.6	1.1	0	2.3	1	701

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

粽子種類有哪些？北部粽、南部粽、鹼粽...營養師解析 8 種粽子熱量

粽子種類

湖州粽

包法與一般粽子不同，是長條型，鹹的湖州粽特色在於會將豬肉以醬油醃過後包入，而醬汁也會加入米中，使得湖州粽的味道通常比較重，一顆約240公克重的湖州鮮肉粽熱量約600大卡。

北部粽

餡料包含鹹蛋黃、五花肉、香菇蝦米等，會先將餡料炒熟再去包裹蒸，一顆220公克的北部粽熱量約575大卡。

南部粽

南部粽主要會包豬肉、栗子，並且是直接用水煮熟，口感會較黏糊，一顆220公克的南部粽熱量約510大卡。

豆沙粽

蜜紅豆餡料常加入許多精緻糖，一顆100公克的豆沙粽熱量約295大卡。

阿粄（小米粽）

原住民美食，也稱作阿拜，與端午節並無相關，通常會以小米為主，包入芋頭粉、高粱粉等，並以假酸漿葉包覆，一顆重量180公克的阿粄熱量約275大卡。

客家粿粽

也稱為粄粽，份量通常小小一顆約80-100公克，是使用糯米糰製作，所以外表較看不出米粒感，內餡通常為香菇、蘿蔔乾、肉等鹹食。

鹼粽

將鹼水拌於糯米中製成，以三偏磷酸鈉（合法添加物）做取代，一顆沒加蜂蜜的鹼粽115公克約150大卡。

資料來源：健康遠見