



聖心女中

1140602-1140606

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全糖 微量	正糖 內量	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
6/2	一	午	紫米飯	沙茶豬柳	▲茶碗蒸	枸杞絲瓜	時蔬	羅宋湯	水果	3.8	2.4	1.8	0	2.4	1	659
		晚	糙米飯	薑汁燒肉	豆豉油腐	玉筍高麗	時蔬	芝麻奶露	水果	3.9	2.7	1.5	0.2	2.4	1	711
6/3	二	早	鍋貼*6		芋泥包		青菜豆腐湯			5	3.4	0.1	0	0.3	0	621
		午	糙米飯	親子丼	八寶炸醬	紅豆芝麻球*2	有機蔬菜	四神湯	水果	4.5	2.6	1.1	0	2.8	1	724
		晚	蘑菇鐵板麵		▲酥炸魚排	奶香歐姆蛋	時蔬	玉米濃湯	水果	4.4	3	1	0.2	2.8	1	774
6/4	三	早	菠蘿麵包		研磨豆漿		玉米炒蛋			2.7	2.4	0	0	0.8	0	405
		午	糙米飯	椒鹽百頁	蕃茄炒蛋	★沙嗲粉絲	時蔬	珍珠奶茶	水果	4.9	1.4	1.5	0.2	2.8	1	702
		晚	糙米飯	味噌燒肉	▲寧式小炒	紅蔥銀芽	時蔬	▲芹香魚丸湯	水果	3.5	3.3	1.5	0	2.4	1	698
6/5	四	早	炸醬麵		珍珠丸子*2		綠茶			5	1.8	0.1	0	0.4	0	506
		午	糙米飯	▲蒲燒魚丁	培根高麗菜	紅油筍茸	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.5	3	1.7	0	2.4	1	681
		晚	地瓜飯	南瓜燒雞	蛋香蘿蔔糕	香滷雙結	有機蔬菜	蕃茄菇菇湯	水果	4	2.4	1.4	0	2.4	1	663
6/6	五	早	蔥燒肉包		洋芋蛋沙拉/雞蛋小饅頭		果汁			4.1	1.5	0.1	0	0.3	0	416
		午	培根蛋炒飯		烤肉醬雞排	清炒花椰	時蔬	酸辣湯	水果	3.5	2.6	1.6	0	2.4	1	648

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

南瓜、地瓜、芋頭、馬鈴薯、白飯都是澱粉，誰熱量高？營養大PK



白飯

一碗160克，熱量293大卡，蛋白質5.0克，醣類66克，為這五種澱粉中熱量、糖類、蛋白質最高的，但因為經過加工，膳食纖維少了大半，只剩1.0克，鉀也只剩64毫克，建議可改吃糙米飯來補足這些營養。

馬鈴薯

一顆約155克，熱量109大卡，蛋白質3.6克，醣類23克，是裡頭熱量及糖類最低，而鉀含量最高的（鉀含量668毫克）

地瓜

一顆150克，熱量182大卡，蛋白質2.0克，醣類42克，為裡頭膳食纖維最高者，一顆即含3.8克纖維，並且富含維生素A，建議連皮一起吃，可以吃到更多纖維。

芋頭

一顆芋頭約600克，1/4顆芋頭熱量約161大卡，蛋白質1.6克，醣類37克，膳食纖維2.5克，為這幾種澱粉中鎂、鋅、維生素K1最高者。

南瓜

一片150克的南瓜，熱量約111大卡，也算是澱粉中熱量偏低的，蛋白質有2.9克，醣類26克，膳食纖維3.8克，鉀含量則是第二高，有639毫克，富含葉黃素、玉米黃質，想護眼可多搭配油脂一起吃。



資料來源：健康遠見