



聖心女中

1141027-1141101

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
10/27	一	午	小米飯	蒜泥白肉	綜合滷味	芝香四季豆	時蔬	海芽鮮菇湯	水果	3.7	2.1	1.7	0	2.3	1	623
		晚	糙米飯	瓜仔肉燥	紅油筍茸	咖哩粉絲	時蔬	珍珠冬瓜茶	水果	5.5	2.5	1.1	0	2.4	1	768
10/28	二	早	鍋貼*6		黑糖小饅頭		青菜蛋花湯			4.4	3.1	0.1	0	0.5	0	566
		午	糙米飯	春川炒雞	★沙茶炒豆干	▲柴魚蘿蔔	有機蔬菜	蕃茄油腐湯	水果	4	3.2	1.6	0	2.4	1	728
		晚	古早味油飯		炸豬排	椒香毛豆莢	時蔬	▲黃瓜魚丸湯	水果	3.5	2.6	0.7	0	2.8	1	644
10/29	三	早	饅頭起司蛋		珍珠丸子		研磨豆漿			2.7	3	0.2	0.1	0.7	0	466
		午	糙米飯	香滷黑干鵝蛋	薯餅*2	木耳高麗	時蔬	黑糖五彩湯	水果	5.5	1.7	1.2	0	2.7	1	724
		晚	糙米飯	椰香咖哩雞	紅燒冬瓜	培根炒花椰	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.8	2.5	1.6	0	2.4	1	662
10/30	四	早	香菇肉茸粥		蒸餃*2		雞蛋小饅頭			3	1	0.3	0	0.5	0	315
		午	糙米飯	▲蒲燒魚丁	芙蓉炒蛋	越式寬粉	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.5	2.9	1.5	0	2.3	1	734
		晚	糙米飯	紅燒獅子頭	海苔蒸蛋	香滷雙結	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	3.5	2.3	1.4	0	2.2	1	612
10/31	五	早	藍莓吐司		火腿炒蛋/玉兔包		巧克力牛奶			5.4	1	0.1	0.8	0.7	0	607
		午	茄汁肉醬麵		脆皮雞翅	白醬鮑菇	時蔬	南瓜濃湯	水果	3.2	1.5	1.3	0.1	2.8	1	570
		晚	白飯	蠔油雞丁	椒鹽拼盤	韭香芽菜	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4.4	2.3	1.4	0	2.8	1	702
11/1	六	早	大肉包		黃金捲		綠茶			4.6	1.1	0	0	0	0	405

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 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

好想吃泡麵又怕不健康？6 攻略讓泡麵也能健康吃！

一、調味包減半

調味料是泡麵當中的最大地雷！有些泡麵如果調味包全下，裏頭的「鈉含量」甚至超過一整天建議的量，所以建議最多只下一半。

二、輕鬆加青菜

只吃泡麵會讓膳食纖維攝取不足，建議從冰箱找一把蔬菜，洗乾淨加到麵裡一起煮，不但能夠增加蔬菜攝取、預防便秘，更能夠增加飽足感！

三、加蛋更營養

泡麵主要的熱量來源只有澱粉和油脂，蛋白質含量不足，因此建議在泡麵起鍋前可以打顆蛋，增加蛋白質的攝取，小火滾 1-2 分鐘後即可關火，快速方便又能兼顧營養均衡。

四、選擇非油炸

油炸的麵體吸油量高，熱量比非油炸的至少高了 100 大卡，因此建議選擇非油炸的麵體為主，或是閱讀營養標示，選擇「熱量」及「鈉含量」較低的泡麵，才能在享受美味之餘減輕身體的負擔。

五、「醒」麵無負擔

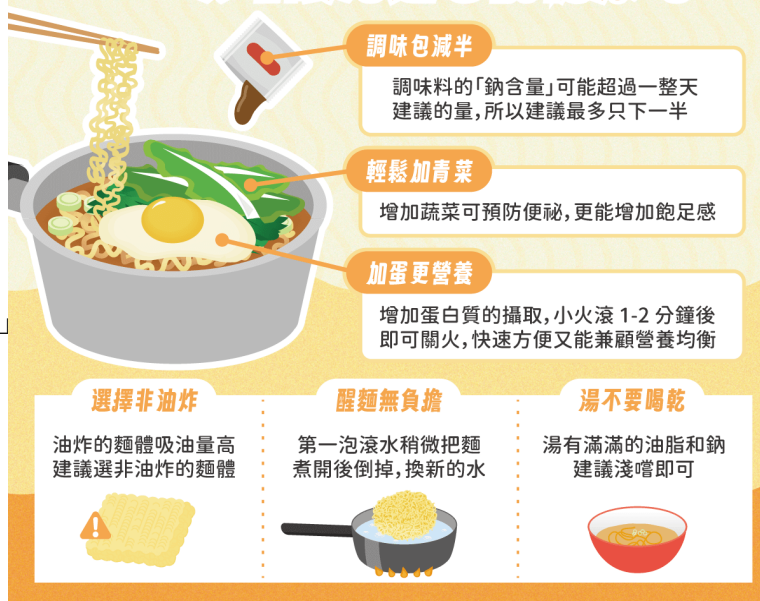
把第一泡沖過之後的水倒掉，重點分享建議在泡麵時第一泡滾水稍微把麵體煮開後就倒掉，換新的水煮，不但可以降低麵體中的添加劑被吃進去，也可以沖掉油炸麵中的部分油脂，減輕身體的負擔。

六、湯不要喝乾

泡麵的湯裡頭有滿滿的油脂和調味粉包中的鈉，每多喝一口對身體而言都是負擔，所以淺嘗即可，沒喝完千萬不要覺得可惜！

好想吃泡麵又怕不健康？

6 攻略讓泡麵也能健康吃



資料來源：Heho健康