



聖心女中

1141117-1141121

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
11/17	一	午	紫米飯	普羅旺斯燉雞	起司玉米	鮮燴黃瓜	時蔬	麻油菇菇湯	水果	4.3	2.3	1.3	0.1	2.3	1	685
		晚	糙米飯	滷肉干丁	▲柴魚蒸蛋	乾煸四季	時蔬	雙Q冬瓜茶	水果	4.5	2.3	1.2	0	2.2	1	677
11/18	二	早	水餃*8		奶皇包		薑絲海芽湯			4.2	2.4	0.2	0	0.5	0	502
		午	糙米飯	▲紅燒魚	高麗菜烘蛋	肉絲炒雙芽	有機蔬菜	筍片雞湯	水果	3.5	3	1.7	0	2.3	1	676
		晚	茄汁義大利麵		脆皮雞肉卷	白醬鮑菇	時蔬	南瓜濃湯	水果	3.1	1.9	1.3	0.2	2.4	1	590
11/19	三	早	香雞堡		▲鮭魚洋蔥玉米		研磨豆漿			2.5	2.8	0.1	0	1.5	0	455
		午	糙米飯	★蜜汁豆干	蕃茄蛋面片	三杯杏鮑菇	時蔬	紅棗銀耳甜湯	水果	5.1	4.5	1.4	0	2.4	1	898
		晚	糙米飯	鹽水雞	玉米醬豆腐	豆瓣粉絲	時蔬	▲蘿蔔魚丸湯	水果	4.6	2.6	1.1	0	2.2	1	704
11/20	四	早	蕃茄肉片通心麵		叉燒包		雞蛋小饅頭			4.4	1	0.2	0	0.7	0	420
		午	糙米飯	十三香燜雞	紅蔥百頁	木耳高麗	時蔬	味噌海芽湯	水果	3.6	2.6	1.4	0	2.2	1	641
		晚	蕎麥飯	薑汁燒肉	★花生海結	黃金泡菜年糕	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	4.5	2.3	1.8	0	2.3	1	696
11/21	五	早	大肉包		起士炒蛋/黃金捲		果汁			4.6	1.8	0.2	0.1	0.7	1.4	593
		午	打拋豬肉飯		起司豬排	▲燈籠滷味	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.7	2.8	1.2	0.1	2.8	1	700

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 ▲

為含甲殼類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

蒜香、紅醬、白醬、青醬 哪種義大利麵最健康？



紅醬義大利麵

「紅醬」是以大番茄為基底，熱量較低，但是因為番茄是比較酸的水果，為了控制義大利麵整體的美味程度，許多店家都會再添加蕃茄醬、砂糖來平衡酸味。番茄醬本身的糖分非常高，糖尿病人需要謹慎食用，以免一不小心就讓血糖超標。

白醬義大利麵

「白醬」的製作過程加入了奶油、麵粉、鮮奶油等高油脂、高糖份的材料，雖然味道十分濃醇，但熱量亦相對較高，瘦身時應該盡量避免。

青醬義大利麵

青醬由新鮮羅勒葉或九層塔，松子，蒜頭，看到這裡會覺得青醬應該相對低熱量，其實青醬相對健康，但熱量也不低，因為青醬需要加入大量的橄欖油去打，雖然橄欖油是好的，但大量吃還是熱量很高，而且很多青醬為了讓口感更滑順，還會再加入鮮奶油進去，所以熱量其實也不低。

清炒、蒜炒義大利麵

清炒、蒜炒就是不加醬汁的一種方式，直接加入少許的橄欖油、蒜片清炒，是相對熱量最低的料理方式。不過，可不要以為熱量最低就可以有恃無恐，其實，這一類義大利麵為了彌補缺乏醬汁調味的問題，調味料都加得特別重。

搭配蔬菜及低脂肉類

不同的配料選擇，會影響到熱量的高低，建議點低脂、優質蛋白質的食材，避開熱量高的加工、油炸肉類。

推薦吃—各種蔬菜，如菇類、彩椒、蘆筍、青花菜；海鮮、禽肉等低脂肉類，如蝦仁、蛤蜊、鯛魚、小卷、雞肉。

不推薦吃—肉醬、培根、香腸。



資料來源：Heho健康