



聖心女中

1141124-1141128

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
11/24	一	午	燕麥飯	奶香燉雞	肉燥豆腐	泰式寬粉	時蔬	海帶大骨湯	水果	4.7	2.5	1.1	0	2.4	1	712
		晚	糙米飯	蒜泥肉片	▲椒鹽甜不辣	白菜滷	時蔬	紅豆紫米湯	水果	5.4	1.7	1.4	0	2.7	1	722
11/25	二	早	水煎包		★芝麻包		可可亞			5.4	1.2	0	0.1	0.5	0	506
		午	糙米飯	客家鹹肉片	★沙茶干丁	豆豉四季	有機蔬菜	蕃茄黃芽湯	水果	3.5	2.4	1.7	0	2.4	1	636
		晚	蔥油雞絲飯		香烤雞翅	菜圃蛋	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	3.5	2.8	1.1	0	2.4	1	651
11/26	三	早	熱狗麵包		洋芋炒蛋		研磨豆漿			2.7	2.7	0	0	0.7	0	423
		午	糙米飯	★韓式年糕百頁	南瓜蒸蛋	快炒高麗菜	時蔬	檸檬冬瓜山粉圓	水果	4.3	1.4	1.2	0	2.3	1	600
		晚	糙米飯	蒜香蠔油燜雞	肉片炒蘿蔔糕	彩繪花椰	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.3	0	2.4	1	696
11/27	四	早	古早味鹹粥		豬肉餡餅		紅豆包			3.5	1.1	0.3	0	0.5	0	358
		午	糙米飯	梅干扣肉	茄汁肉醬洋芋	芹香雙絲	時蔬	白菜油腐湯	水果	4	2.5	1.5	0	2.2	1	664
		晚	小米飯	▲咖哩魚	雙色地瓜球*4	什錦黃芽	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果	4.5	1.7	1.6	0	2.8	1	669
11/28	五	早	巧克力吐司		蒸餃*2/蔬菜炒蛋		保久乳			4.7	1.3	0.1	0.8	0.7	0	581
		午	咖哩炒麵		洋釀雞腿排	白醬西蘭花	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3	2.1	1.5	0.1	2.4	1	588

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

沙拉醬熱量比一比！沙拉醬知多少



1. 千島醬

千島醬主要的原料是美乃滋，將植物油、水，加入雞蛋，運用雞蛋中的「卵磷脂」幫助乳化，讓油水融合成了滑順濃厚的百搭醬料。而美乃滋再加入番茄糊，就成了最基礎的千島醬。

2. 凱薩醬

凱薩醬一樣以美乃滋為基底，接著加入帕馬森起司、蒜末、鯷魚醬、檸檬汁等，有些做法還會加入蛋黃，讓醬汁更濃郁。經典的凱薩沙拉除了凱薩醬以外，蘿蔓生菜和烤麵包塊缺一不可。

3. 和風醬

略呈酸味與鹹味的和風醬，是以日式醬油為主角，加入醋、味醂調製而成，它的變化多元，還可以搭配青海苔、紫蘇、薑末、梅干、山葵、芝麻、柚子、檸檬等等。

4. 油醋醬

油醋醬顧名思義是油加上醋製成，及少許鹽調味，傳統上油醋的比例是 3:1 至 2:1，可依照個人喜好調整，或加入新鮮香草、蜂蜜、辣椒、黑胡椒等食材。通常會使用特級初榨橄欖油，配上各式食用醋。

5. 胡麻醬

將芝麻放入乾鍋慢炒成金黃色，用調理機或研鉢磨成粉末，再添加香油調味，香氣四溢的胡麻醬誕生。通常還會加入花生、醬油、醋，甚至是蛋黃，讓味道更為豐富。

6. 優格醬

優格又叫做酸奶、酸乳、優酪乳，是由牛奶加入菌種後發酵而成的乳製品，通常會稱固態的為優格，偏濃稠液態的稱優酪乳。而優格醬便是以優格為基底，加入檸檬汁、酸黃瓜末、洋蔥末或蒜末等調味。



資料來源：Heho健康