



聖心女中

1141201-1141205

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
12/1	一	午	大麥仁飯	麻油雞丁	韭香雞蛋粉絲	紅仁花椰	時蔬	蕃茄黃芽湯	水果	4.8	2.2	1.8	0	2.4	1	714
		晚	糙米飯	碎瓜肉燥	蒜香毛豆莢	塔香海根	時蔬	檸檬冬瓜山粉圓	水果	3.6	2.6	1.2	0	2.2	1	636
12/2	二	早	鍋貼		奶皇包		青菜豆腐湯			5	3.2	0.1	0	0.5	0	615
		午	糙米飯	照燒豬柳	哨子豆腐	紅藜毛豆玉米	有機蔬菜	結頭菜雞湯	水果	4.1	2.8	1.2	0	2.3	1	691
		晚	客家米苔目		菲力雞排	▲燈籠滷味	時蔬	海芽金菇湯	水果	3	2.3	1.1	0	2.8	1	596
12/3	三	早	香雞堡		黃金捲		研磨豆漿			3.8	2.4	0	0	1	0	491
		午	糙米飯	塔香油腐	蕃茄炒蛋	腐皮白菜	時蔬	芋頭西米露	水果	4.3	1.8	1.6	0	2.3	1	640
		晚	糙米飯	蒙古烤肉	回鍋干片	蛋黃芋丸	時蔬	玉米洋芋湯	水果	4.6	2.7	1	0	2.7	1	731
12/4	四	早	玉米濃湯通心麵		鮮肉包		芝麻小饅頭			4	0.5	0.2	0.1	0.5	0	360
		午	糙米飯	紅燒獅子頭	莎莎肉醬	玉筍甘藍	時蔬	黃豆白玉湯	水果	3.7	2.1	1.7	0	2.4	1	627
		晚	白飯	▲花椒酸菜魚	起司培根蛋	彩椒四季	有機蔬菜	竹筍羹湯	水果	3.6	3	1.7	0	2.4	1	688
12/5	五	早	筍香包		茶葉蛋/冰烤地瓜		保久乳			3.6	1.6	0	0.8	0	0	492
		午	★海苔香鬆飯		鹹酥雞	鐵板銀芽	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	4	2.2	1.4	0	2.8	1	666

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

火鍋醬料沾哪一款最健康？12款常見醬料熱量！



醬料有如一道料理的靈魂，琳瑯滿目的調味料總有它的最佳組合，搭配對了便能畫龍點睛。不過，若因為美味就肆無忌憚地沾醬，很可能多出鮪魚肚、蝴蝶袖，除了熱量超標，多數醬料都含有大量鹽分，長期下來也有高血壓的隱憂，可謂「鹽」多必失。

熱量比拚：沙茶醬＞蒜蓉醬＞豆瓣醬

台灣人愛吃的沙茶醬，雖然它的鈉含量不高，可是一匙就超過100大卡；蒜蓉醬、豆瓣醬則分別位居第二、第三，熱量也不容小覷；最清爽的醬汁則是白醋、烏醋，可以搭配蒜泥、蔥花一起吃，增加抗氧化物攝取。

鈉含量比拚：豆瓣醬＞醬油（膏）＞烤肉醬

說到「鹹」的第一印象總會聯想到醬油，不過豆瓣醬奪下了鈉含量冠軍，其次才是醬油（膏）製品，再來是燒烤少不了的烤肉醬；而鈉含量最低的是白醋，烏醋因製程不同鈉含量較高，有限鈉需求的人要多加留意。

從數據可以發現，最沒有負擔的醬汁非「白醋」莫屬！根據國健署建議，健康成人每日鈉總攝取量不宜超過 2400 毫克，若吃入過量的鈉，會使血壓上升，造成水腫與心腎負擔。習慣重口味的人，要一下就滴「醬」不沾是很有難度的，我們可以從減量開始，或運用天然食材為料理增添風味，像是將檸檬、鳳梨等酸性水果入菜，或搭配蔥薑蒜等辛香料取代調味品。

資料來源：Heho健康

