



# 聖心女中

1141208-1141212

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
12/8	一	午	五穀飯	三杯雞	肉片筍茸	★沙茶寬粉煲	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.1	1.6	0	2.4	1	681
		晚	糙米飯	京醬肉柳	金菇烘蛋	木耳時瓜	時蔬	★芝麻奶露	水果	4.1	2.6	1.5	0.1	2.3	1	698
12/9	二	早	饅頭夾沙拉蛋		豬肉餡餅		綠茶			3.3	1	0.1	0	0.7	0	340
		午	糙米飯	馬鈴薯燉肉	菜脯炒豆干	芝香四季豆	有機蔬菜	羅宋湯	水果	3.7	2.9	1.5	0	2.3	1	678
		晚	南瓜培根燉飯		紐澳良腿排	田園花椰	時蔬	玉米海結湯	水果	3.8	2	1.4	0.1	2.4	1	634
12/10	三	早	黑胡椒豬柳刈包		紅豆包		研磨豆漿			3.2	2.7	0.4	0	1	0	482
		午	糙米飯	四喜烤麩	蔥花蒸蛋	腐乳高麗菜	時蔬	綠豆QQ圓	水果	4.6	2.2	1.3	0	2.2	1	679
		晚	糙米飯	薑汁肉片	★紅豆芝麻球*2	鮮燴白菜	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	4.5	1.9	1.5	0	2.7	1	677
12/11	四	早	肉鬆蔬菜粥		燒賣		黑糖馬拉糕			3.9	1.3	0.2	0	0.7	0	407
		午	糙米飯	打拋豬	▲鐵板甜條	海帶三絲	時蔬	結頭排骨湯	水果	4.1	2.6	1.4	0	2.3	1	681
		晚	小米飯	腰果雞丁	塔香凍豆腐	茄汁麵疙瘩	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.7	2.3	1.4	0	2.3	1	700
12/12	五	早	PIZZA麵包		蔬菜培根蛋/珍珠丸子		★黑芝麻牛乳			4.5	1.3	0.2	0.8	0.7	0	569
		午	▲日式炒烏龍麵		香酥豬排	▲海山醬關東煮	時蔬	味噌豆腐蛋花湯	水果	3	2.5	1.1	0	2.8	1	611

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

### 豆漿能取代牛奶嗎？哪個比較營養？了解豆漿4大功效



豆漿口感濃郁滑順、熱量低、膳食纖維高，是不少人早餐的首選。它不只能增加飽足感，還有助於降低膽固醇、血糖及保護心血管健康。但與牛奶相比，誰更營養？

#### 豆漿vs牛奶營養比一比

- 分類不同：豆漿屬於「豆魚蛋肉類」，牛奶是「乳品類」。  
蛋白質：兩者都含有優質蛋白質。  
豆漿是植物性蛋白，含量高，且富含 9 種人體必需胺基酸，品質不輸肉類。
- 其他營養：  
豆漿：含膳食纖維、不飽和脂肪酸、維生素E、葉酸、礦物質（如鉀、鐵、鎂）、大豆異黃酮。牛奶：富含鈣質、維生素B2、B12、A，以及有助鈣吸收的乳糖。
- 小知識：牛奶的鈣質是豆漿的 7.4 倍，一杯牛奶能提供成人每日約 1/4 的鈣質需求

#### 豆漿的 4 大健康功效

- 幫助瘦身：低熱量又有飽足感，能避免正餐過量
  - 降膽固醇：富含不飽和脂肪酸，膽固醇為0
  - 穩定血糖：高纖低糖，建議保留豆渣一起喝效果更佳
  - 護心血管：大豆異黃酮可降血脂、減少心血管疾病風險
- 建議攝取量：每天 1~2 杯即可，不建議當水喝過量



資料來源：Heho健康