



聖心女中

1150105-1150109

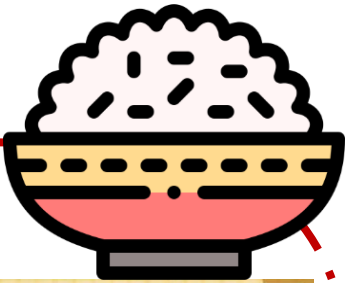
統鮮美食



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
1/5	一	午	紫米飯	春川炒雞	韭菜雞蛋粉絲	豆酥敏豆	時蔬	玉段洋芋湯	水果	5.2	2.3	1.5	0	2.3	1	738
		晚	糙米飯	梅干扣肉	鐵板油腐	芹香黃芽	時蔬	黑糖蜜薯甜湯	水果	4	2.5	1.7	0	2.2	1	669
1/6	二	早	鍋貼*6		馬拉糕		青菜豆腐湯			5.6	3.2	0.1	0	0.5	0	657
		午	糙米飯	蒙古烤肉	紅油筍茸	薑燒海根	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	3.6	2	2.3	0	2.2	1	619
		晚	日式燒肉飯		爐烤雞翅	菜脯蛋	時蔬	味噌豆腐湯	水果	3.5	2.9	1	0	2.3	1	651
1/7	三	早	香雞堡		奶皇包		研磨豆漿			3.6	2.4	0.2	0	1	0	482
		午	糙米飯	三杯凍豆腐	蕃茄炒蛋	薯餅*2	時蔬	珍珠奶茶	水果	5.1	1.3	1	0.1	2.7	1	676
		晚	糙米飯	香菇肉燥	炸雲吞*3	脆炒敏豆	時蔬	結頭菜雞湯	水果	3.8	3	1.3	0	2.7	1	705
1/8	四	早	皮蛋瘦肉粥		銀絲卷		豬肉餡餅			3.5	1.1	0.2	0	0.7	0	364
		午	糙米飯	香濃起司雞	肉末炒粉絲	玉筍高麗	時蔬	海結大骨湯	水果	4.7	1.9	1.6	0.1	2.4	1	695
		晚	胚芽飯	咖哩雞	▲五香滷味	紅藜毛豆玉米	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果	4.6	2.6	1	0	2.3	1	706
1/9	五	早	巧克力吐司		茶葉蛋/燒賣		果汁			4.4	1.3	0	0	0	1.4	490
		午	白醬培根義大利麵		起司豬排	雙色花椰	時蔬	羅宋湯	水果	3	2	1.8	0.1	2.8	1	606

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

5種飯提升飽足感又營養

米的精緻程度不同，其營養成分也會有明顯差異。一般而言，除了外殼、胚芽與麩皮的白米，營養價值相對低於糙米或胚芽米。若每餐輪流選擇不同種類的未精緻全穀食材食用，就能增加飲食的多樣性與變化，也能補充多樣營養素又提升飽足感！

糙米飯

糙米保留米糠、胚芽及胚乳，精製程度最低，因此營養價值最完整。糙米升糖指數比白米低，富含纖維質、維生素B群、維生素E和米糠醇。糙米口感較硬，可增加咀嚼次數、延長吃飯時間，讓飽食訊號來得及傳遞到大腦。

胚芽米飯

糙米再去除棕色麩皮，僅保留胚芽、胚乳的部分，就是胚芽米。胚芽米的膳食纖維含量較糙米低，但仍是白米飯的 2 倍。

五穀米飯

混合多種穀物，通常有糙米、薏仁、蕎麥、小米、小麥、藜麥、蕎麥等，纖維質是白米飯的7倍，可以攝取到更多種不同的營養，因此營養價值通常更勝於糙米。

紫米飯

紫米富含具抗氧化能力的花青素，且含有豐富的礦物質、維生素B群、膳食纖維、鉀等營養素。需要特別留意的是，紫米的質地較黏，容易消化不完全並讓人脹氣。建議糖尿病患和消化不良者要適量食用。

紅藜飯

紅藜富含蛋白質，是優質的植物性蛋白質食物來源，其蛋白質含量為白米兩倍。台灣藜的膳食纖維是地瓜的七倍，有助於消化蠕動，且鈣含量為白米的50倍，具豐富營養價值，又稱穀物中的紅寶石。

狂嗑白飯吃不飽？

5種飯營養又有飽足感

糙米飯

富含纖維質、維生素B群、維生素E和米糠醇

胚芽米飯

膳食纖維比白飯高出2倍
可促進腸道健康

五穀米飯

纖維質是白飯7倍，可攝取到更多種不同的營養

紫米飯

富含維生素B1、膳食纖維
糖尿病患要適量食用

紅藜飯

台灣藜蛋白質含量是白米2倍，有豐富的膳食纖維

Heho健康

資料來源：Heho健康