



聖心女中

1150511-1150515

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 概量	豆蛋 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
5/11	一	午	大麥仁飯	栗子燒雞	★紅豆芝麻球*2	三鮮黃瓜	時蔬	黃芽大骨湯	水果	4.5	2.1	1.4	0	2.8	1	694
		晚	糙米飯	★沙茶肉柳	南瓜起司炒蛋	針菇四季	時蔬	紅豆湯圓	水果	5	2.4	1.5	0.1	2.3	1	746
5/12	二	早	醬燒肉包		芋泥包		薑絲海芽湯			4	1.1	0.2	0	0.5	0	390
		午	糙米飯	瓜仔肉燥	蔬菜麵疙瘩	▲和風鮑菇	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	4	2.5	1.6	0	2.3	1	671
		晚	日式燒肉飯		墨西哥腿排	蛋酥白菜	時蔬	玉段海結湯	水果	3.6	2.4	1.1	0	2.8	1	646
5/13	三	早	洋芋蛋沙拉堡		蒸餃		研磨豆漿			2.7	2.8	0	0	0	0	399
		午	糙米飯	三杯百頁	海苔蒸蛋	白醬鮮蔬	時蔬	綠豆粉條湯	水果	5.2	1.4	1	0.1	2.3	1	673
		晚	糙米飯	梅干扣肉	▲魷魚丸*2	紅棗冬瓜	時蔬	海芽味噌湯	水果	3.5	2.6	1.5	0	2.8	1	664
5/14	四	早	香菇肉茸粥		叉燒包		玉兔包			3.3	0.7	0.3	0	0.5	0	314
		午	糙米飯	梅汁燒雞	鐵板油腐	鹽味薯條	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.9	2.6	1	0	2.8	1	749
		晚	糙米飯	▲蒲燒魚丁	什錦炒年糕	木耳黃芽	有機蔬菜	金菇豆皮湯	水果	4.3	2.8	1.6	0	2.3	1	715
5/15	五	早	肉鬆麵包		玉米炒蛋/燒賣*1		保久乳			3.8	1.6	0	0.8	0.7	0	538
		午	▲日式炒烏龍麵	▲酥炸花枝排	絲瓜凍豆腐	時蔬	西式濃湯	水果	3.2	1.7	1.4	0.1	2.8	1	588	

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

吃素更要記得補！素食者容易缺乏的6種營養素



吃素一定健康嗎？除了要多吃天然蔬食、少吃加工過度的素食料理外，更要注意營養均衡，因為素食者長時間未攝取動物性營養，特定營養素容易出現缺乏。那麼素食者容易缺乏哪幾種營養素？要吃什麼食物來補充呢？

一、Omega-3 脂肪酸

植物性食物中的 α-亞麻油酸在體內可以轉化為 EPA 和 DHA，富含 α-亞麻油酸的食物包括：亞麻籽、核桃、菜籽油、奇亞子。

二、維生素 B12

維生素 B12 主要存在於動物性食品中，如果缺乏維生素 B12 可能導致貧血、疲憊、情緒不穩等。蛋奶素者可多吃乳製品和雞蛋；全素者則是從海帶、紫菜、酵母或是維生素 B12 強化穀物來補充。

三、維生素 D

每天曬 20 分鐘的太陽，有助於身體自行合成維生素 D，也可以從全脂牛奶、雞蛋、香菇、杏鮑菇、鮑魚菇等菇類食物來攝取。

四、鐵

植物性飲食的鐵吸收率差，吃素的人較常有缺鐵、貧血的問題。

建議平常可多攝取豆類、核果類、全穀類（如：糙米、燕麥、鷹嘴豆等）並搭配富含維他命C的蔬果一起攝取促進鐵質吸收。

五、鈣

可以多攝取富含鈣質且吸收率高的食物，如：乳製品、豆腐、白菜、豆漿、豆腐、小方豆干、凍豆腐、傳統豆腐。

六、鋅

素食者應多吃豆類、穀物及堅果種子類來補充鋅，其中，堅果種子包含芝麻、核桃、腰果、開心果等，每天可以吃一湯匙。

Omega-3脂肪酸
多來自魚類，所以和肉食者相比素食者易缺乏
這樣補充：富含α-亞麻油酸食物：核桃、菜籽油、奇亞子等

維生素 B12
主要存在於動物性食品中，缺乏可能導致貧血、疲憊
這樣補充：吃乳製品、雞蛋、海帶等，或使用維生素B12補充品

維生素 D
對維持骨骼健康、免疫調節和降低慢性疾病風險都有幫助
這樣補充：吃雞蛋、全脂牛奶、菇類，每天曬 20 分鐘的太陽

鐵
植物性的鐵吸收率較差，因此素食者較常缺鐵、貧血
這樣補充：吃豆類、全穀類等，可搭配富含維生素C食物促進鐵吸收

鈣
吸收會受到植物中的植酸和草酸干擾，因此素食者易缺鈣
這樣補充：吃乳製品、豆腐、白菜等，富含鈣質且吸收率高的食物

鋅
多存在於海鮮及肉類等動物性食品中，因此素食者也常缺鋅
這樣補充：吃豆類、穀物及一湯匙堅果(核桃、腰果、開心果等)

資料來源：Heho健康