



聖心女中

1150622-1150626

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 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油類	水果 類	熱量
6/22	一	午	小米飯	蔥爆肉柳	麻婆豆腐	三杯杏鮑菇	時蔬	貢丸蘿蔔湯	水果	4.3	2.7	1.2	0	2.3	1	697
		晚	糙米飯	咖哩雞	玉米炒蛋	豆皮滷白菜	時蔬	黑糖地瓜湯	水果	4.7	2.7	1.2	0	2.3	1	725
6/23	二	早	鍋貼*6		鮮奶小饅頭		味噌豆腐湯			4.4	3.2	0	0	0.5	0	571
		午	糙米飯	鹽水雞	螞蟻上樹	佃煮蘿蔔	有機蔬菜	蕃茄油腐湯	水果	4.5	2.2	1.7	0	2.3	1	686
		晚	蔥油雞絲飯		大阪豬排	蒜香四季	時蔬	大滷湯	水果	3.5	2.5	1.5	0	2.8	1	656
6/24	三	早	茄汁豬柳堡		★芝麻包		研磨豆漿			3.1	2.7	0.2	0	1	0	470
		午	糙米飯	紅燒豆包	茶碗蒸	金菇三絲	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.3	2.7	1.2	0	2.3	1	697
		晚	糙米飯	糖醋雞丁	肉絲黃芽	芋香粟米	時蔬	瓜仔雞湯	水果	4.2	2.1	1.5	0	2.3	1	653
6/25	四	早	玉米肉茸粥		蔥肉餡餅		奶酥小餐包			3.4	0.9	0.2	0	0.5	0	333
		午	糙米飯	薑汁燒肉	▲玉筍炒甜條	▲什錦扁蒲	時蔬	酸辣湯	水果	4.1	2	1.6	0	2.3	1	641
		晚	蕎麥飯	▲破布子燒魚	菜圃炒蘿蔔糕	玉米布丁酥*2	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	5	2.4	1.3	0.1	2.8	1	764
6/26	五	早	火腿蛋吐司		珍珠丸子/馬拉糕		鮮奶			6.5	1.8	0	0.8	1	0	755
		午	★沙茶豬肉炒烏龍		酥炸雞排	豆皮高麗菜	時蔬	香菇雞湯	水果	3.2	2.4	1.5	0	2.8	1	628

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

你吃的其實是「偽」蔬菜？被誤會的澱粉食物

☞ 最常被搞混的「偽」蔬菜

大眾所認知的澱粉食物，不外乎是米食、麵粉製品、冬粉、糕餅等，而看起來很養生的山藥、地瓜、蓮藕等食材，讓人誤以為是蔬菜，但其實也是富含澱粉的食物哦。

南瓜、芋頭也不例外，它們的澱粉含量都相當高，因此被歸類在全穀雜糧類。不過相比精製加工的澱粉食品，這些偽蔬菜們仍提供非常豐富的營養，如：維生素 B 群、維生素 E、礦物質、膳食纖維等。只要正確替換，減少飯量，改用這些偽蔬菜做為主食，別把青菜量給取代就好。

☞ 「豆」魚蛋肉類的豆都是蛋白質？

此外，常聽到的口訣一豆魚蛋肉類，大家都知道是優質蛋白的來源，因此有豆類等於蛋白質的既定印象。其實，這裡的豆類僅指「黃豆及黃豆製品」，包括同種的黑豆及毛豆（未成熟的黃豆）。至於飯後甜點的綠豆薏仁湯、夏天最愛的紅豆冰、零嘴的蠶豆酥，這些「豆」都是全穀雜糧類（澱粉），要多加留意！

營養師提醒，還有個「長大十八變」的食材—玉米，雖然歸類在澱粉主食，但小時候的它—玉米筍，是屬於蔬菜類的，兩者營養價值大不同。學會分清楚食材的種類了嗎？下次在夾自助餐、選便當菜時，能幫助我們掌控份量、吃得更均衡！



資料來源: Heho健康