



聖心女中

1150914-1150918

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
9/14	一	午	燕麥飯	照燒雞	西魯肉	鮮蔬百匯	時蔬	金針排骨湯	水果	3.5	2.2	2.1	0	2.3	1	626
		晚	白飯	鐵路豬排*1	▲關東煮	火腿玉米	時蔬	奇亞籽甜湯	水果	3.7	2.4	1.2	0	2.8	1	655
9/15	二	早	小籠包*6		雞蛋牛奶捲		綠茶			4.4	3	0	0	0	0	533
		午	糙米飯	麵輪滷肉	▲泰式粉絲煲	白醬洋芋	有機蔬菜	四神湯	水果	5.4	2.1	1.2	0.1	2.3	1	744
		晚	蕃茄肉醬義大利麵		▲香酥魚塊*2	★蜜汁三寶	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.3	3.5	1	0	2.8	1	775
9/16	三	早	醬燒豬柳堡		鮮肉包		研磨豆漿			3	3.1	0.3	0	1	0	495
		午	糙米飯	蔥爆菜圃干片	番茄炒蛋	香甜布丁酥*2	時蔬	冬瓜粉條甜湯	水果	5	2.1	1	0.1	2.8	1	734
		晚	糙米飯	香菇肉燥	▲鮮蔬炒黑輪	彩椒四季	有機蔬菜	山藥大骨湯	水果	4.3	2.5	1.4	0	2.3	1	687
9/17	四	早	鐵板麵		豬肉餡餅*2		冬瓜茶			3	1.6	0.1	0	0.5	0	355
		午	糙米飯	南洋椰香肉柳	茄香豆腐煲	翡翠三絲	時蔬	香菇排骨湯	水果	3.7	2.6	1.6	0.1	2.3	1	673
		晚	燕麥飯	安東燉雞	金菇烘蛋	豆瓣粉絲	時蔬	番茄豆腐湯	水果	5	2.6	1.2	0	2.3	1	739
9/18	五	早	★花生鬆餅		洋菇炒蛋/鮮奶小饅頭		★珍穀堅果保久乳			4.8	0.7	0.3	0.8	0.7	0	548
		午	▲打拋豬肉飯	▲蒲燒魚片	銀芽甜條	豆奶	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.6	4.4	1.2	0	2.3	1	776

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

豆腐居然有這6大超級好處！

✧豆腐6大超級好處

- 1、蛋白質是重要營養，由大豆製成的優質植物蛋白，可保持肌肉質量。
- 2、含有稱為多酚的大豆皂苷，可以抑制脂肪堆積。
- 3、人體需要較多熱量來代謝蛋白質，所以多吃蛋白質，也可加速代謝率。
- 4、大豆富含維生素E和維生素B群，可改善代謝，大豆蛋白也能改善腸道環境。
- 5、富含膳食纖維、熱量低、低GI，使血糖緩慢下降，也會讓人較不感到飢餓。
- 6、生理期前女性荷爾蒙雌激素減少，吃豆腐吸收大豆異黃酮，可補充雌激素。

✧豆腐這樣吃更營養

1、搭配肉類：

豆腐搭配肉類一起吃，最有營養。因為豆腐營養價值雖高，卻只含有植物蛋白，若搭配肉類食材，就能更均衡的攝取到動物蛋白的營養。

2、搭配蛋黃：

蛋黃富含維生素D，而豆腐是一種高鈣食品，人體吸收鈣質時，會需要一定數量的維生素D，因此搭配食用，更能促進人體對鈣質的吸收和利用。

3、搭配海帶紫菜：

豆腐中有大量的皂甙，這種物質可以預防人類動脈硬化，也可以預防高血壓，但是這種物質進入人體後卻會加快人體內碘的代謝與排出，對身體健康不利，因此平時吃豆腐時，搭配一些含碘量高的海帶會更有營養。

