聖心女中

1151109-1151113

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	魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
11/9	一	午	燕麥飯	油蔥肉燥	▲鹽水時蔬	培根高麗菜	時蔬	金針排骨湯	水果	3.7	2.9	1.5	0	2.3	1	678
		晚	糙米飯	★蜂蜜腰果雞	和風油豆腐煮	黃瓜丸片	時蔬	冬瓜奇亞籽	水果	3.9	2.3	1.3	0	2.3	1	642
11/10	二	早	水煎包*2		紅豆包		綠茶			4	1	0	0	0	0	355
		午	糙米飯	梅乾菜燒雞	鮮蔬麵疙瘩	枸杞冬瓜	有機蔬菜	味噌海芽湯	水果	4.1	2	1.8	0	2.3	1	646
		晚	韭香炒粄條		醬燒大排	冰糖滷豆干	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	3	3.1	1	0	2.8	1	654
11/11	三	早	洋芋蛋沙拉堡		叉燒包		研磨豆漿			3	2.5	0.1	0	0	0	400
		午	糙米飯	四喜烤麩	南洋風燴蛋	芹香雙絲	時蔬	雙Q奶綠	水果	4.5	2.3	1.3	0.2	2.8	1	736
		晚	糙米飯	蒜香蠔油燜雞	黑胡椒毛豆莢	海芽拌豆芽	有機蔬菜	四神湯	水果	4.1	2.3	1.4	0	2.3	1	658
11/12	四	早	▲肉羹麵線		蔥肉餡餅		奶皇包			3.1	0.8	0.2	0	0.5	0	305
		午	糙米飯	薑汁燒肉	起司玉米	▲泰式寬粉	時蔬	青木瓜雞湯	水果	5.1	2.2	1.4	0.1	2.3	1	736
		晚	★黑芝麻飯	▲南洋咖哩魚	香菇蒸蛋	快炒花椰	時蔬	白菜針菇湯	水果	3.5	2.8	1.6	0.1	2.3	1	674
11/13	五	早	醬燒肉包		★蘑菇炒蛋/芝麻小饅頭		保久乳			3.8	1.8	0.1	0.8	0.7	0	555
		午	奶香南瓜燉飯		奧勒岡雞翅	彩椒四季豆	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.8	2.2	1.6	0	2.8	1	657

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

我吃素會不會蛋白質攝取不足？蔬食者的蛋白質補充指南！



越來越多人選擇蔬食飲食，但在選擇這種飲食的同時，也有很多人擔心吃素，蛋白質是否會攝取不足，讓我們來看看有哪些飲食原則，可幫助我們維持該有的營養攝取吧!

📌蔬食三大蛋白質來源！

1. 豆類／豆製品

黃豆、黑豆、毛豆都是良好的蛋白質來源，此原料製成的豆腐、豆漿、豆乾，是很容易攝取到的蛋白質來源。

2. 全穀雜糧類

全穀雜糧中的藜麥含有相當高比例的蛋白質，可以提供「完全蛋白質」，很適合成為素食者的蛋白質來源。另外，紅豆、綠豆、鷹嘴豆也是很好的蛋白質來源。

3. 種子堅果類

種子跟堅果類不只含有脂肪，更有相當高比例的蛋白質，像是花生、葵花子、南瓜子等。但攝取時要注意，因脂肪含量也高，建議一天最多攝取 1-2 湯匙的份量即可。

📌選擇蛋白質把握兩大原則

1. 越原型越好

許多豆製品都有額外加工，建議選擇加工程序較少、添加物較少的豆製品，比如豆漿、豆腐、豆乾。

資料來源：Heho健康