聖心女中

1151123-1151127

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
11/23	一	午	紅藜麥飯	▲蒲燒魚丁	鮮燴蒟蒻	蒜香海根	時蔬	結頭雞湯	水果	3.5	2.7	1.7	0	2.3	1	654
		晚	糙米飯	糖醋雞丁	蕃茄蛋麵疙瘩	塔香鮑菇	時蔬	紅豆紫米湯	水果	4.9	2.4	1.3	0	2.3	1	719
11/24	二	早	小籠湯包*6		黑糖馬拉糕		研磨豆漿			5.6	4.7	0	0	0	0	745
		午	糙米飯	卡邦尼燉雞	沙茶干丁	豆酥敏豆	有機蔬菜	蕃茄洋芋湯	水果	3.9	3.3	1.5	0	2.3	1	722
		晚	五穀飯	咕咾肉	白醬起司蛋	木耳白菜	時蔬	蘿蔔雞湯	水果	3.5	2.8	1.7	0.1	2.3	1	676
11/25	三	早	菠蘿麵包		▲鮪魚玉米炒蛋		麥茶			3	1	0	0	0.7	0	317
		午	糙米飯	鐵板豆腸	蔥花蒸蛋	酸菜滷味	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	3.6	2.2	1.1	0	2.3	1	608
		晚	糙米飯	椰香咖哩雞	三杯油腐	什錦海帶絲	有機蔬菜	竹筍羹湯	水果	4.2	2.8	1.5	0	2.3	1	705
11/26	四	早	炸醬麵		★芝麻包		冬瓜茶			3	1	0.3	0	0.5	0	315
		午	糙米飯	筍干燒肉	▲壽喜燒豆腐	菇燒雙蘿	時蔬	日式豚骨湯	水果	3.6	2.7	1.7	0	2.3	1	661
		晚	客家米苔目		日式豬排	田園四色	時蔬	▲海芽魚丸湯	水果	3	2.7	1	0	2.8	1	624
11/27	五	早	蜂蜜鬆餅		珍珠丸子/冰烤地瓜		★珍穀堅果保久乳			5.6	0.6	0	0.8	0	0	557
		午	眷村炸醬飯		醬烤雞翅	鮮菇西蘭花	時蔬	▲味噌小魚豆腐湯	水果	3.5	2.8	1.3	0	2.4	1	656

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

牛奶、豆奶、燕麥奶一樣嗎？這些「奶」營養價值大不同！

👉牛奶：乳品類　鈣質的良好來源

1. 牛奶中富含優質的蛋白質，提供了乳糖、脂肪，以及多樣的維生素及礦物質。
2. 牛奶富含的鈣質，一份牛奶（240毫升），就可攝取240毫克的鈣質。一般成人一天的鈣質所需為1000毫克，每天早晚一杯奶便能滿足一半的量。

📌注意：

對乳糖不耐症的患者來說，容易一喝就拉肚子！建議可改選保久乳慢慢喝，從少量開始讓腸胃適應，逐漸增加對乳糖的耐受度。



👉豆奶：豆魚肉蛋類　大豆異黃酮護心血管

1. 豆奶也就是我們說的豆漿，是植物性的蛋白質來源，也是豆魚蛋肉類的攝取首選。
2. 豆漿的飽和脂肪低，對心血管的負擔也少，而且有較多的膳食纖維，有助於促進腸胃蠕動。
3. 黃豆中含有一種營養成分-大豆異黃酮，能夠調節血脂、降低血膽固醇。

📌注意：

豆漿並沒有豐富的鈣質，不能夠取代牛奶，喝太多也會讓纖維不好消化，造成打嗝、腹脹、腸胃不適，建議一天1~2杯為宜。

👉燕麥奶：全穀雜糧類　膳食纖維降低膽固醇

燕麥中獨特的水溶性膳食纖維，除了能增加飽足感，也是控制血脂的關鍵，研究證實，它能夠加速體內膽固醇的代謝，有助於減少膽固醇合成。

📌注意：

不過燕麥屬於醣類，吃多了也會讓血糖不穩，如果早餐已經買了麵包、飯糰、油條，不適合飲料再配燕麥奶。建議搭配蛋白質食物，再來一杯燕麥奶增加纖維，飲食會更均衡。

資料來源：Heho健康