



聖心女中

1060911-1060916

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	
9/11	一	午	胚芽飯	沙嗲雞	鮑菇滷味	乾扁四季豆	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.3	2.7	2	0	2.2	1	783	
		晚	麥片飯	蒸肉餅	京醬干片	椒香豆莢	時蔬	綠豆芋圓湯	水果	5.8	2.5	2	0	2.3	1	807	
9/12	二	早	高麗菜鹹粥		冬瓜茶		肉鬆麵包			4	1.6	0.1	0	1.3	0	461	
		午	糙米飯	樹子蒸魚	鐵板洋蔥肉絲	什錦白菜	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	5.8	2.6	2.4	0	2.2	1	820	
		晚	海鮮炒麵		花枝排	雞絲黃芽	有機蔬菜	排骨酥湯	水果	5.7	2.5	2.3	0	2.3	1	808	
9/13	三	早	醬燒大肉包		研磨豆漿		玉兔包			4	1.5	0.1	0	1.3	0	454	
		午	糙米飯	羅漢齋	番茄炒蛋	芋丸	有機蔬菜	紫糯米甜湯	水果	5.8	2.5	2	0	2.2	1	803	
		晚	糙米飯	檸檬雞	魚香炒蛋	醋溜高麗菜絲	時蔬	紫菜豆腐湯	水果	5.8	2.9	2.3	0	2.3	1	845	
9/14	四	早	當歸雞絲麵			烤地瓜			4.5	1	0.1	0	1.3	0	451		
		午	糙米飯	香菇瓜仔雞	田園花椰	塔香粉絲煲	時蔬	薑絲海結湯	水果	5.6	2.5	2.2	0	2.2	1	794	
		晚	糙米飯	咖哩豬	小三角薯餅*2	築前煮	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	5.7	2.8	2.3	0	2.3	1	830	
9/15	五	早	蘿蔔糕		鮮乳		水煮蛋	菠蘿麵包			4	1.5	0.1	1	1.3	0	604
		午	夏威夷拌飯		黑胡椒肉排	彩繪扁蒲	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	水果	5.6	2.6	2	0	2.2	1	796	
		晚	糙米飯	三杯雞	西芹鮮菇	梅菜香筍	時蔬	四神湯	水果	5.8	2.8	2.3	0	2.3	1	837	
9/16	六	早	黑糖饅頭夾蛋		奶茶		奶皇包			4	1	0.3	0	1.3	0	421	
		午	泰式炒板條		蝦捲	普羅旺斯洋芋	時蔬	羅宋湯	水果	5.8	2.5	2	0	2.2	1	803	

小知識

牛奶好處多多



牛奶不僅是優質蛋白質的重要來源，也提供豐富鈣質及維生素B2。

一杯牛奶240cc，約可提供270mg的鈣質；加上牛奶鈣磷比率最適當，更有助於鈣質吸收。

1. 含鈣質豐富，幫助骨骼發育，還有補充骨本、預防骨質疏鬆症。
2. 有緩衝酸化作用，如果有多喝牛乳、吃完東西記得刷牙，可以預防蛀牙的喔。

如何改善乳糖不耐症？

如果可以養成每天喝牛奶的習慣，讓身體自然習慣慢慢去增加乳糖酵素的分泌，或是改喝無乳糖或低乳糖牛奶，另外也有一些報告指出，喝牛奶前喝一些含有乳酸菌的優酪乳也有可能改善這些症狀，千萬不要因為怕腹瀉就不喝牛奶，以免鈣質攝取不足喔！