



聖心女中

1060904-1060909



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	
9/4	一	午	地瓜飯	橙汁雞丁	香蔥油腐	番茄炒蛋	時蔬	海帶大骨湯	水果	5.4	2.7	2	0	2.2	1	790	
		晚	五穀飯	照燒肉片	黃瓜鮮菇	韭香甜條	時蔬	紅豆燕麥湯	水果	5.8	2.3	2	0	2.3	1	792	
9/5	二	早	小籠湯包*5		青菜豆腐湯		奶酥小餐包*1			4	1.6	0.1	0	1.3	0	461	
		午	糙米飯	梅干肉排*1	玉米三色	鮮菇蒲瓜	時蔬	莧菜小魚湯	水果	5.8	2.5	2.4	0	2.2	1	813	
		晚	雞肉親子丼飯		關東煮	甜薯肉茸	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果	5.7	2.7	2.3	0	2.3	1	823	
9/6	三	早	香雞漢堡		研磨豆漿		雞蛋小饅頭*1			4	1.5	0.1	0	1.3	0	454	
		午	糙米飯	椒鹽百頁	咖哩鵝蛋	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	綠豆米苔目甜湯	水果	5.8	2.5	2	0	2.2	1	803	
		晚	糙米飯	宮保雞丁	培根拌銀芽	香菇蒸蛋	時蔬	味噌海芽豆腐湯	水果	5.8	2.9	2.3	0	2.3	1	845	
9/7	四	早	肉羹麵線羹		雙色小饅頭*1			4	1.5	0.1	0	1.3	0	454			
		午	糙米飯	白醬鮮魚	客家小炒	沙茶海茸	時蔬	黃豆芽大骨湯	水果	5.8	2.7	2.2	0	2.2	1	823	
		晚	糙米飯	蒲燒鯛*1	雙色炒蛋	螞蟻上樹	有機蔬菜	香菇竹筍湯	水果	5.8	2.8	2.3	0	2.3	1	837	
9/8	五	早	洋芋炒蛋大亨堡		優酪乳		芋泥包*1			4	1.5	0.1	1	1.3	0	604	
		午	肉燥炒米粉		義式烤雞腿*1	肉片花椰	有機蔬菜	玉段大骨湯	水果	5.8	2.5	2	0	2.2	1	803	
		晚	糙米飯	黃豆海結燉肉	芙蓉絲瓜	炒蘿蔔糕	時蔬	金針菇肉絲湯	水果	5.8	2.9	2.3	0	2.3	1	845	
9/9	六	早	蔥抓餅		炒高麗菜		小銀絲卷			麥茶	4	1	0.3	0	1.3	0	421
		午	筍香肉絲拌飯		佛跳牆	春捲*2	時蔬	白玉貢丸湯	水果	5.8	2.7	2	0	2.2	1	818	

小知識

蘋果

蘋果裡的主要成份有膳食纖維、醣類、鐵、磷、鉀、鎂、硒、檸檬酸、蘋果酸、微量維生素A、B群、C。

蘋果的纖維分為兩種，一種是果皮較粗糙的纖維，能促進腸胃蠕動；另一種則是果肉纖維，也就是我們常聽到的果膠。果膠屬於水溶性纖維，能促進腸道的好菌生長，在吸水之後會變成凍狀膠質，讓便便變得柔軟，將腸道上的廢物黏附下來；所以吃蘋果之餘，也別忘了多喝一杯水才能發揮最佳效果。

維生素C除了有延緩皮膚老化、抑制黑色素形成的美顏功能，很多人都忽略了它對健康的貢獻；它能增加免疫力，甚至可以預防心血管疾病。由於人體無法自行合成維生素C，從食物中攝取就非常重要。

蘋果最佳的食用方式是細嚼慢嚥，不僅可達到促進消化的作用，豐富的營養成分也才能有效地被人體吸收；蘋果削皮後會變色，是因含多酚類物質在酵素促成下氧化的結果，因此削皮後放入鹽水中可以防止蘋果變色。