



聖心女中

1060925-1060930



| 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 | |
|------|----|----|---------|--------|---------|-------|-------|---------|----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9/25 | 一 | 午 | 芝麻飯 | 鼓汁蒸魚 | 咖哩南瓜 | 家常豆腐 | 時蔬 | 黃豆蘿蔔湯 | 水果 | 5.5 | 2.8 | 2 | 0 | 2.2 | 1 | 804 | |
| | | 晚 | 燕麥飯 | 烤翅小腿*2 | 洋蔥炒蛋 | 滷冬瓜 | 時蔬 | 綠豆薏仁湯 | 水果 | 5.8 | 2.5 | 2 | 0 | 2.3 | 1 | 807 | |
| 9/26 | 二 | 早 | 香菇肉粥 | | | | 雞蛋饅頭 | | | | 4 | 1.2 | 0.1 | 0 | 1.3 | 0 | 431 |
| | | 午 | 糙米飯 | 茄汁雞丁 | 燒烤醬玉米 | 蛋酥白菜 | 時蔬 | 三絲豆腐湯 | 水果 | 5.8 | 2.5 | 2.4 | 0 | 2.2 | 1 | 813 | |
| | | 晚 | 親子丼飯 | | 炸三角薯餅*2 | 芹香魷魚 | 有機蔬菜 | 冬瓜雞湯 | 水果 | 5.7 | 2.6 | 2.3 | 0 | 2.3 | 1 | 815 | |
| 9/27 | 三 | 早 | 洋蔥肉絲大亨堡 | | 研磨豆漿 | | 小豆沙包 | | | | 4 | 1.5 | 0.1 | 0 | 1.3 | 0 | 454 |
| | | 午 | 糙米飯 | 醬燒油腐 | 三色炒蛋 | 梅香筍茸 | 有機蔬菜 | 蜜豆粉粿湯 | 水果 | 5.8 | 2.5 | 2 | 0 | 2.2 | 1 | 803 | |
| | | 晚 | 糙米飯 | 蒜泥白肉 | 焗烤奶油白菜 | 金茸粉絲 | 時蔬 | 酸辣湯 | 水果 | 5.8 | 2.6 | 2.3 | 0 | 2.3 | 1 | 822 | |
| 9/28 | 四 | 早 | 鍋燒當歸雞絲麵 | | | | 奶皇包 | | | | 4.5 | 1 | 0.1 | 0 | 1.3 | 0 | 451 |
| | | 午 | 糙米飯 | 回鍋肉片 | XO醬豆干 | 三彩海絲 | 時蔬 | 筍香大骨湯 | 水果 | 5.6 | 2.6 | 2.2 | 0 | 2.2 | 1 | 801 | |
| | | 晚 | 糙米飯 | 左宗棠雞 | 鹹豬肉炒高麗 | 黑椒毛豆筍 | 有機蔬菜 | 香菇雞湯 | 水果 | 5.7 | 2.8 | 2.3 | 0 | 2.3 | 1 | 830 | |
| 9/29 | 五 | 早 | 肉鬆麵包 | | 鮮奶 | 水煮蛋 | 醬燒小肉包 | | | | 4 | 1.6 | 0.1 | 1 | 1.3 | 0 | 611 |
| | | 午 | 白醬螺旋麵 | | 義式香草燉雞 | 彩椒花椰 | 有機蔬菜 | 蕃茄蔬菜蛋花湯 | 水果 | 5.8 | 2.5 | 2 | 0 | 2.2 | 1 | 803 | |
| | | 晚 | 糙米飯 | 高昇排骨 | 麻婆豆腐 | 清炒筍絲 | 時蔬 | 鳳梨苦瓜雞湯 | 水果 | 5.8 | 2.7 | 2.3 | 0 | 2.3 | 1 | 830 | |
| 9/30 | 六 | 早 | 饅頭夾蛋 | | 熱可可 | | 鍋貼*2 | | | | 4 | 1.2 | 0.3 | 0.3 | 1.3 | 0 | 481 |
| | | 午 | 腰果雞粒拌飯 | | 珍珠丸子*2 | 乾煸四季豆 | 時蔬 | 玉米蓮藕湯 | 水果 | 5.6 | 2.3 | 2 | 0 | 2.2 | 1 | 774 | |

小知識

身體質量指數(BMI)

體重的定義：

所謂「體重」，指的是「身體所有器官重量的總和」。體重的變化，會直接反應身體長期的熱量平衡狀態。成長時期，體重會因體內的細胞生長而增加，而在成年時期，體重增加的主要原因是體內的脂肪組織增多及體脂肪增加。

$$\text{身體質量指數(BMI)} = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺})$$

$$\text{理想體重} = 22 \times \text{身高}^2(\text{公尺}), \text{正負}10\%$$

| 分級 | 身體質量指數 |
|------|-----------------|
| 體重過輕 | BMI < 18.5 |
| 正常 | 18.5 ≤ BMI < 24 |
| 過重 | 24 ≤ BMI < 27 |
| 輕度肥胖 | 27 ≤ BMI < 30 |
| 中度肥胖 | 30 ≤ BMI < 35 |
| 重度肥胖 | BMI ≥ 35 |