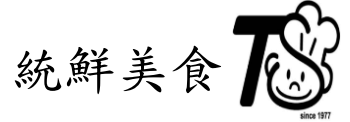




聖心女中

1060918-1060923



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
9/18	一	午	小米飯	椒鹽魚條*2	咖哩雞粒	筍絲炒蛋	時蔬	什菇蔬菜湯	水果	5.3	2.8	2	0	2.2	1	790
		晚	紫米飯	壽喜燒肉片	茄汁甜條	蝦香扁蒲	時蔬	桂圓銀耳湯	水果	5.8	2.5	2	0	2.3	1	807
9/19	二	早	水煎包*2		高麗菜包*1		青菜蛋花湯			4	1.5	0.1	0	1.3	0	454
		午	糙米飯	蔥油雞	玉米肉茸	腐乳高麗	時蔬	昆布湯	水果	5.8	2.6	2.4	0	2.2	1	820
		晚	雞絲醃醬麵		酥炸鯖魚片*1	芹香黑輪	有機蔬菜	味噌湯	水果	5.7	2.6	2.3	0	2.3	1	815
9/20	三	早	熱狗大亨堡		研磨豆漿		小豆沙包			4	1.5	0.1	0	1.3	0	454
		午	糙米飯	瓜仔干丁	蒸蛋	雙色花椰	有機蔬菜	地瓜粉條湯	水果	5.8	2.5	2	0	2.2	1	803
		晚	十穀飯	紅燒獅子頭*2	合菜玳帽	蛤蠣絲瓜	時蔬	竹筍湯	水果	5.8	2.6	2.3	0	2.3	1	822
9/21	四	早	皮蛋瘦肉粥			小奶皇包			4.5	1	0.1	0	1.3	0	451	
		午	糙米飯	和風豬肉丼	鮮炒竹筍	沙茶海根	時蔬	肉羹湯	水果	5.6	2.6	2.2	0	2.2	1	801
		晚	糙米飯	蜜汁雞丁	洋薯炒蛋	銀芽肉絲	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	水果	5.7	2.8	2.3	0	2.3	1	830
9/22	五	早	鮭魚吐司	優酪乳		茶葉蛋*1/黑糖小饅頭*1			4	1.5	0.1	1	1.3	0	604	
		午	青醬義大利麵	香滷雞排*1	炸薯條	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.8	2.5	2	0	2.2	1	803	
		晚	糙米飯	紅燒肉	番茄豆腐	鮮蔬年糕	時蔬	香菇雞湯	水果	5.8	2.8	2.3	0	2.3	1	837
9/23	六	早	洋蔥起司蛋堡	麥茶		蜂蜜蛋糕			4	1	0.3	0	1.3	0	421	
		午	油飯	醬燒肉排	彩椒敏豆	時蔬	蕃茄蔬菜湯	水果	5.8	2.4	2	0	2.2	1	795	

小知識

★何謂膳食纖維?

來自植物性的食物，在人體消化道中不能被消化吸收，如：纖維質、半纖維質、果膠、樹膠、木質素等，這些物質無法吸收利用，但仍有其功用。

★膳食纖維的功用

1. 刺激腸胃蠕動，幫助排便，縮短腸壁與有毒物質的接觸時間，有效預防便秘及腸道病變
2. 增加飽足感，含膳食纖維豐富的食物熱量低，又需較長的咀嚼時間，吸水性強，可增加飽足感
3. 降低蛀牙及牙周病的發生，因為攝取高纖食物時，需增加咀嚼造成唾液分泌，可降低口腔酸性，再者增加牙齒的活動，可維持牙齒的強健。

★膳食纖維的食物來源

全穀類的米、麥，如：糙米、燕麥、水果、蔬菜、乾豆類、核果類、種子類等。