



聖心女中

1061002-1061006



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
10/2	一	午	小米飯	馬鈴薯燉肉	蜜汁豆干	蝦香高麗	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	5.8	2.7	2.4	0	2.2	1	828
		晚	麥片飯	香菇雞	三色蛋	干絲敏豆	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	5.6	2.9	2.1	0	2.3	1	826
10/3	二	早	蔥抓餅		麥茶	洋蔥炒蛋		芋泥包		4	1	0.5	0.1	0.7	0	414
		午	糙米飯	烤香料雞腿排	螞蟻上樹	清炒扁蒲	時蔬	番茄蛋花湯	水果	5.6	2.5	2.2	0	2	1	785
		10/4中秋佳節快樂														
10/5	四	午	糙米飯	照燒肉柳	玉米炒蛋	金菇三絲	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	5.8	2.8	2.1	0	2	1	819
		晚	糙米飯	普羅旺斯魚	塔香肉絲海茸	泰式寬粉	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
10/6	五	早	披薩麵包		鮮奶	茶葉蛋		小肉包		4.2	1	0.5	1	0.5	0	554
		午	古早味拌飯		酥炸柳葉魚*2	滷味拼盤	有機蔬菜	排骨酥湯	水果	5.8	2.6	2.1	0	2	1	804

小知識

中秋佳節應景水果-柚子

柚子又大又圓，象徵「團圓」；柚子諧音「遊子」，希望飄泊在外的遊子在中秋節可以回家團圓；「柚」又與「佑」諧音，有保佑家人平安的意思；而柚子在南昌的方言裡面，諧音是「有子」，所以中秋節吃柚子也有早生貴子的吉祥寓意。

柚子是很好的食療水果

1. 柚子中含有天然微量元素鉀，是高血壓患者必需的；而它幾乎不含鈉，因此又是患有心腦血管病及腎臟病患者最佳的食療水果之一。
2. 柚子中含有大量的維生素C和胡蘿蔔素，具有保護肝臟、降低血液中膽固醇的功效。
3. 柚子可以幫助身體吸收鈣質及鐵質，而它所含的天然葉酸，對於懷孕婦女，有預防貧血症和促進胎兒發育的功效。