



# 聖心女中

1070226-1070303 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	
2/26	一	午	小米飯	蒲燒鯛	哨子肉醬豆腐	海帶三絲	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	5.5	2.5	2.3	0	2.2	1	789	
		晚	紫米飯	壽喜燒豬	梅香筍茸	黑胡椒毛豆莢	時蔬	芋頭西米露	水果	5.6	2.3	2.2	0	2.5	1	792	
2/27	二	早	蘿蔔糕		蔬菜豆腐湯		奶皇包			4	1	0.2	0	0.5	0	383	
		午	糙米飯	咖哩雞	蛋黃芋丸*2	鮮炒高麗	時蔬	黃豆芽大骨湯	水果	5.6	2.3	2.5	0	2.5	1	800	
3/1	四	午	糙米飯	沙茶肉片	南瓜豆腐	肉末粉絲	時蔬	羅宋湯	水果	5.6	2.5	2.2	0	2.3	1	798	
		晚	糙米飯	三杯雞	毛豆三色	豆瓣針菇	有機蔬菜	四神湯	水果	5.6	2.3	2.3	0	2.3	1	786	
3/2	五	早	醬燒大肉包		鮮奶	豆沙包		茶葉蛋			4	1.5	0.1	1	0.2	0	554
		午	韓式泡菜拌飯		滷雞腿排	豆酥四季	有機蔬菜	海結大骨湯	水果	5.6	2.3	2.5	0	2.3	1	791	
		晚	糙米飯	酥炸魚條*2	茄汁甜條	焗烤高麗菜	時蔬	玉米濃湯	水果	5.5	2.5	2.3	0.5	2.5	1	878	
3/3	六	早	起士火腿蛋吐司		麥茶		小白饅頭			4	1.5	0.1	0.5	0.5	0	493	
		午	客家炒板條		香酥豬排	醬爆香干	時蔬	青菜蛋花湯	水果	5.2	2.5	2.3	0	2.5	1	782	

## 小知識

## 喝蔬果汁可以取代蔬果攝取嗎？

使用果汁機將蔬果打汁，細胞壁打碎較能吸收營養？不是的，除非是年紀大、牙齒無法使用者，不建議將蔬果打成汁。孩童常喝現打的蔬果汁，會使咀嚼功能的退化，且將水果榨成汁，熱量、糖分往往會比蔬菜汁來得高。一杯240CC的柳丁汁需要用到4~6顆的柳丁，但是，若直接吃兩顆柳丁，就會有飽足感，且蔬果汁的渣渣，其實富含水溶性纖維，有助於心血管健康。因此建議以食用新鮮水果為主，不要用果汁取代。

吃水果較喝果汁還有一大好處是可以「訓練咀嚼」。水果中的纖維質有助於訓練咀嚼力，如此能讓牙齒與肌肉得到適度的訓練發展，還可以增加滿足感，避免攝取過多的食物。

另外咀嚼能刺激大腦血流量、活化大腦皮質細胞，與腦神經傳導有關，有助於促進發育與學習力。

