



聖心女中

1070115-1070119

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
1/15	一	午	小米飯	三杯肉片	西芹鮮燴	開陽白菜	時蔬	海結大骨湯	水果	5.4	2.5	2.3	0	2.2	1	782
		晚	麥片飯	糖醋魚丁	酸菜麵腸	奶香玉米	時蔬	紅豆小湯圓	水果	5.6	2.7	2.1	0	2.3	1	811
1/16	二	早	肉羹麵線			小芋泥包				4	1	0.3	0	0.5	0	385
		午	糙米飯	蔥油雞	紅燒油腐	雞絲黃豆芽	時蔬	五行蔬菜湯	水果	5.6	2.5	2.4	0	2.2	1	799
		晚	香菇油飯		梅干肉排	蛋酥白菜	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.5	1	798
1/17	三	早	小籠湯包		研磨豆漿		小巧克力麵包			4	1.8	0	0	0	0	415
		午	糙米飯	豆干野菜拼盤	洋蔥炒蛋	鮮蔬年糕	有機蔬菜	燒仙草	水果	5.4	2.3	2.2	0	2.3	1	769
		晚	糙米飯	麻油雞	白醬洋芋	肉絲炒海根	時蔬	酸辣湯	水果	5.6	2.6	2.1	0	2.3	1	803
1/18	四	早	皮蛋瘦肉粥			銀絲捲				4	0.5	0.1	0	0.5	0	343
		午	糙米飯	蕃茄魚片	螞蟻上樹	客家小炒	時蔬	海芽蛋花湯	水果	5.6	2.5	2.4	0	2.2	1	799
		晚	糙米飯	沙茶肉絲	南瓜蒸蛋	木須銀芽	有機蔬菜	日式黑輪湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.5	1	798
1/19	五	早	總匯披薩		鮮奶		水煮蛋	小鮮肉包			4	1.5	0	1	0	543
		午	咖哩烏龍麵		香滷腿排*	蒜香四季豆	有機蔬菜	味噌魚脯豆腐湯	水果	5.4	2.7	2.2	0	2.3	1	799

小知識

五穀雜糧營養豐！5營養素缺一不可

- 蛋白質：**穀類是植物性蛋白質的來源之一，白米的蛋白質含量在6~8%之間，穀類外皮的蛋白質，比內部的含量還高。
- 脂肪：**穀類的脂肪集中於胚芽，大多為有益人體的**不飽和脂肪酸**。如玉米油中的亞麻油酸含量高達60%，能改善動脈硬化，是高血壓和心臟病患者的最佳食用油。
- 碳水化合物：**穀類70%以上的成分是碳水化合物的澱粉，是提供人體能量最經濟的來源。將穀類煮軟後，會形成一種蛋白澱粉黏液，可刺激胃液分泌，幫助消化，並促進腸胃蠕動。
- 膳食纖維：**穀類外皮含有豐富的膳食纖維，粗纖維能刺激腸道蠕動，促使腸道分泌消化液，幫助食物消化；膳食纖維還能包覆代謝物，將多餘廢物排出體外，多吃穀類可改善便秘。
- 維生素B群、E：**穀類富含維生素B群，是調節人體生理功能的重要營養素。穀類的胚芽富含維生素E，能有效抗癌、預防病毒入侵。