



# 聖心女中

1070122-1070127



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
1/22	一	午	麥片飯	花瓜雞	豉椒炒豆干	鮮蔬茼蒿	時蔬	藥膳什菇湯	水果	5.4	2.3	2.4	0	2.2	1	769.5
		晚	薏仁飯	樹子蒸魚片	哨子豆腐	清炒花椰	時蔬	花豆粉圓甜湯	水果	5.6	2.7	2.3	0	2.3	1	815.5
1/23	二	早	家常炒烏龍		奶酥小餐包		味噌豆腐湯		水果	4	1.2	0.3	0	0.7	0	409
		午	糙米飯	薑汁肉片	肉末玉米	金菇三絲	時蔬	蔬菜蛋花湯	水果	5.6	2.5	2.4	0	2.2	1	798.5
		晚	火腿蛋炒飯		蠔油腿排	豆捲白菜	有機蔬菜	白玉黃豆排骨湯	水果	5.5	2.5	2	0	2.5	1	795
1/24	三	早	巧克力吐司		研磨豆漿		豬肉餡餅		水果	4	1.7	0	0	0.5	0	430
		午	糙米飯	方干滷味	咖哩炒蛋	雞絲黃豆芽	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	5.4	2.5	2.1	0	2.2	1	777
		晚	糙米飯	海結燒肉	梅菜筍茸	椒香毛豆莢	時蔬	味噌小魚湯	水果	5.6	2.6	2	0	2.3	1	800.5
1/25	四	早	香菇鹹粥		小豆沙包				水果	4	0.5	0.1	0	0.5	0	342.5
		午	糙米飯	梅干扣豬排	南瓜豆腐	宮保高麗菜	時蔬	芥菜大骨湯	水果	5.6	2.5	2.4	0	2.2	1	798.5
		晚	糙米飯	麻油雞丁	蒜香菜豆	韭菜花豆干	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5.5	2.4	2.1	0	2.5	1	790
1/26	五	早	菠蘿麵包		鮮奶		茶葉蛋	水煎包	水果	4	1	0.1	1	0.3	0	521
		午	古早味拌飯		蒲燒鯛	和風佃煮	有機蔬菜	黃瓜大骨湯	水果	5.5	2.4	2.2	0	2.3	1	783.5

## 小知識

### 健腦食材是指對腦部有保養作用的食材。

為了維持腦部健康狀態，可以利用攝取健腦食材來協助。以下提到的10種為生活中常見的食材：

1. 燕麥：含維生素B群，有助腦部對醣類利用；富含醣類，為腦細胞能量來源。
2. 玉米和芝麻：含抗氧化功能的維生素E，使腦部血管暢通；另外玉米含有β胡蘿蔔素，有助維持敏銳的思考力。
3. 雞肉與旗魚：蛋白質可促進腦神經傳導物質的製造；維生素B群有助腦部對醣類的利用。
4. 雞蛋和木耳：含卵磷脂，與細胞膜生成有關，且含幫助人體製造腦部神經訊息傳導物質的成份，幫助腦髓發育，提高腦部活動。
5. 高麗菜、冬瓜和黃瓜：含豐富的維生素C，促進神經傳導物質合成，幫助腦神經運轉，使腦細胞組織更堅固。
6. 牛奶和油菜：含豐富的鈣！鈣不只對骨骼有用，也在大腦的神經元間扮演聯繫的角色，促進神經傳導。
7. 海帶：含有鈣、磷、碘、鉀、葉酸等營養素，對腦部發育皆有幫助。

