



# 聖心女中

10601113-1061118



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
11/13	一	午	麥片飯	蒜泥白肉	柴香關東煮	奶香玉米	時蔬	蕃茄白菜蛋花湯	水果	5.8	2.8	2.3	0	2	1	824
		晚	五穀飯	宮保雞丁	馬鈴薯炒蛋	黑椒銀芽肉絲	時蔬	花生芋圓湯	水果	5.7	2.9	2	0	2.1	1	821
11/14	二	早	玉米滑蛋粥			小奶酥麵包				4.5	1	0	0	0.5	0	413
		午	糙米飯	鹹酥雞	豆酥四季	黃瓜炒肉片	時蔬	薑絲昆布湯	水果	5.4	2.6	2	0	2	1	773
		晚	麻醬拌麵		炸花枝排*1	肉絲海根	有機蔬菜	雙菇豆腐羹	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/15	三	早	香雞漢堡		研磨豆漿		小叉燒包			4.2	1.5	0	0	0	0	407
		午	糙米飯	酸甜豆包	玉米蒸蛋	豆干高麗	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.6	2.4	2.2	0	2	1	777
		晚	糙米飯	粉蒸肉	焗烤白菜	鮮菇花椰	時蔬	麻油玉米段雞湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/16	四	早	鍋燒雞絲麵			小豆沙包				4	1	0.2	0	0.1	0	365
		午	糙米飯	南洋椰汁雞	蔥燒油豆腐	泰式寬粉	時蔬	黃豆白玉湯	水果	5.4	2.6	2	0	2	1	773
		晚	糙米飯	糖醋豬肉	沙茶茼蒿	彩繪蒲瓜	有機蔬菜	福菜竹筍湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/17	五	早	鮭魚吐司		鮮奶	茶葉蛋	南瓜小饅頭			4	1.5	0.2	1	0	0	548
		午	韓式蔬菜拌飯		燒烤肉排	蜜汁豆干	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	5.4	2.6	2	0	2.5	1	796
		晚	糙米飯	花瓜雞	黑胡椒肉絲炒洋蔥	黃瓜魷魚羹	時蔬	蕃茄黃芽湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/18	六	早	披薩麵包		紫菜蛋花湯		小芋泥包			4	0.5	0	0	0.1	0	322
		午	水餃*12		炸蝦捲	滷味	時蔬	酸辣湯	水果	5.4	2.7	2	0	2	1	781

## 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。