



# 聖心女中

1061106-1061111



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
11/6	一	午	燕麥飯	回鍋肉片	洋蔥炒蛋	海帶三絲	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	5.6	2.8	2.3	0	2	1	810
		晚	紫米飯	香菇雞	客家小炒	梅菜香筍	時蔬	百香果山粉圓	水果	5.7	2.7	2.1	0	2.1	1	809
11/7	二	早	肉羹麵線羹			小銀絲卷				4	1.5	0.1	0	0.5	0	418
		午	糙米飯	蘿蔔燒雞	三杯什錦	肉絲拌黃芽	時蔬	竹筍大骨湯	水果	5.4	2.5	2	0	2	1	766
		晚	古早味炒麵		鐵路肉排	腐乳高麗	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/8	三	早	蔥燒大肉包*1		研磨豆漿		烤地瓜*1			4.2	1.5	0	0	0	0	407
		午	糙米飯	海結滷豆干	蛋酥白菜	蛋黃芋丸*1	有機蔬菜	地瓜薑湯	水果	5.6	2.4	2.2	0	2	1	777
		晚	糙米飯	奶香魚丁	香菇蒸蛋	塔香海茸	時蔬	冬瓜薏仁排骨湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/9	四	早	蘿蔔糕*1.5		玉兔包		綠茶			4	1	0	0	0	0	355
		午	糙米飯	咖哩椰汁雞	哨子豆腐	清炒鮮筍	時蔬	小魚味噌湯	水果	5.4	2.6	2	0	2	1	773
		晚	糙米飯	京醬洋蔥肉絲	西芹炒黑輪	螞蟻上樹	有機蔬菜	花瓜雞湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/10	五	早	肉鬆麵包*1		優酪乳		水煮蛋/小雞蛋饅頭			4	1.2	0	1	0	0	520
		午	白醬義大利麵		炸鯖魚片*1	雙色花椰	有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.4	2.6	2	0	2.5	1	796
		晚	糙米飯	滷腿排*1	小瓜素雞	白菜滷	時蔬	金針海帶豆腐湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/11	六	早	起士火腿蛋土司		麥茶		小豆沙包*1			4	1	0	0.5	0.5	0	453
		午	台式炒米粉		迷迭香烤雞翅*1	蘿蔔滷油腐	時蔬	排骨酥湯	水果	5.4	2.8	2	0	2	1	788

## 小知識

### 每日飲食指南

飲食應依每日飲食指南之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食，特別注意應吃到足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

維持多活動的生活習慣，  
每日從事動態活動  
至少**30分鐘**。  
避免含糖飲料，  
多喝開水更健康。

