



# 聖心女中

1070319-1070324

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	
3/19	一	午	小米飯	椒麻雞腿排	鍋燒凍豆腐	木須豆芽	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.2	2.4	2.3	0	2	1	752	
		晚	芝麻飯	京醬肉片	韭香甜條	豆酥四季	時蔬	桂圓紅棗銀耳茶	水果	5.1	2.3	2.2	0	2.1	1	739	
3/20	二	早	家常酢醬麵			小籠湯包				4	1	0.2	0	0.5	0	383	
		午	糙米飯	打拋肉片	腰果玉米肉末	海帶干絲	時蔬	青菜豆腐湯	水果	5.4	2.4	2.2	0	2.1	1	768	
		晚	茄汁炒飯		花枝丸*2	焗烤白菜	有機蔬菜	牛蒡蔬菜雞湯	水果	5.3	2.1	2.3	0.5	2.3	1	825	
3/21	三	早	香雞漢堡		研磨豆漿		烤地瓜			4	1.5	0.1	0	0.5	0	418	
		午	糙米飯	紅燒油腐	蕃茄炒蛋	鮮蔬麵片	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.4	2	2.4	0	2.3	1	752	
		晚	糙米飯	義式青醬魚片	香草洋芋	彩椒鮑菇	時蔬	芥菜雞湯	水果	5.4	2	2	0	2.5	1	751	
3/22	四	早	香菇肉粥			小奶皇包				4	1.5	0.1	0	0.5	0	418	
		午	糙米飯	三杯雞	紅油筍茸	鮮炒花椰	時蔬	黃芽大骨湯	水果	5.4	2.4	2.3	0	2.5	1	788	
		晚	糙米飯	咖哩豬	客家小炒	螞蟻上樹	有機蔬菜	海結排骨湯	水果	5.3	2.4	2.2	0	2.4	1	774	
3/23	五	早	披薩麵包		鮮奶		水煮蛋	黑糖小饅頭			4	1	0.1	1	0.3	0	521
		午	日式炒烏龍		沙嗲肉片	香草雞粒洋芋	有機蔬菜	味噌豆皮湯	水果	5.5	2.1	2.4	0	2.5	1	775	
		晚	糙米飯	匈牙利橄欖燉雞	酥炸薯條	柴魚菠菜	時蔬	玉米濃湯	水果	5.2	2.5	2	0	2.4	1	770	
3/24	六	早	鮪魚吐司		冬瓜茶		蜂蜜蛋糕			4	1	0.1	0	1	0	403	
		午	客家炒飯條		香滷雞翅*1	綜合滷味	時蔬	白菜蛋花湯	水果	5.4	2.4	2.3	0	2.4	1	784	

## 小知識



## 我的牙齒越吃越健康



食物中含有牙齒發育有關的物質，有些可以強化齒質的結構，有些則可促進牙齒的正常發育。

1. 含氟的食物，例如：茶葉、魚類、蔬菜等；但是茶葉內含有咖啡因會引起失眠及興奮，所以不可喝太多唷！
2. 含粗纖維的食物，例如：蔬菜類；這些粗纖維就像小刷子一樣，在咀嚼過程中可按摩牙齦也擦掉一些牙齒上的殘渣，而且持續的咀嚼會增加唾液分泌，可稀釋掉食物的酸鹼，降低對牙齒的侵蝕。
3. 肉類、蛋類以及奶類，這些食物中含有組成牙齒的成分，所以可以讓牙齒長得好壯壯。
4. 富含維生素C的水果，例如：芭樂、奇異果、柳丁；可以預防牙齦出血，牙齒的脫落。
5. 多喝水，可以讓口腔保持濕潤以外，也可沖走口中的食物殘渣以及細菌，減少蛀牙的發生。