



聖心女中

1070326-1070331

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	
3/26	一	午	胚芽飯	蕃茄魚片	玉米雞茸	紅燒冬瓜	時蔬	味噌小魚豆腐湯	水果	5.2	2.4	2.3	0	2	1	752	
		晚	地瓜飯	泰式雞丁	宮保干丁	沙茶茼蒿	時蔬	芋圓冬瓜露	水果	5.3	2.3	2.1	0	2.1	1	751	
3/27	二	早	家常炒烏龍		柴魚蘿蔔湯		小銀絲卷			4	1	0.2	0	0.5	0	383	
		午	糙米飯	糖醋雞丁	哨子醬炒粉絲	關東煮	時蔬	當歸蔬菜湯	水果	5.5	2.4	2.2	0	2.1	1	775	
		晚	白醬通心麵		醬烤豬排	玉筍拌花椰	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.2	2.1	2.3	0.5	2.3	1	818	
3/28	三	早	豬肉餡餅		研磨豆漿		小芋泥包			4	2	0.1	0	0.5	0	455	
		午	海苔芝麻火腿炒飯		府成蝦捲	鮑菇炒豆干	時蔬	四神大骨湯	水果	5.4	2.3	2.4	0	2.3	1	774	
		晚	糙米飯	黑胡椒肉柳	豆捲高麗	蛋黃芋丸	時蔬	雙芽排骨湯	水果	5.3	2.1	2	0	2.5	1	751	
3/29	四	早	什錦鹹粥			奶酥小餐包			4	1.5	0.2	0.1	0.5	0	435		
		午	糙米飯	味噌肉片	紅燒油腐	蛋酥燴白菜	時蔬	黃豆白玉大骨湯	水果	5.4	2.4	2.4	0	2.3	1	782	
		晚	糙米飯	檸檬魚丁	菜脯炒蛋	乾煸四季豆	有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.3	2.4	2.2	0	2.4	1	774	
3/30	五	早	大肉鬆麵包		小豆沙包		茶葉蛋	優酪乳			4	1	0.1	1	0.3	0	521
		午	糙米飯	蜜汁方干	洋芋炒蛋	脆炒三絲	有機蔬菜	地瓜綠豆湯	水果	5.4	2.3	2.4	0	2.5	1	783	
		晚	糙米飯	海結燒肉	梅菜筍茸	椒香毛豆莢	時蔬	瓜仔雞湯	水果	5.2	2.5	2	0	2.4	1	770	
3/31	六	早	饅頭夾蛋		麥茶		鍋貼			4	1	0.1	0	1	0	403	
		午	麻醬拌麵		香烤棒棒腿	甜豆白花	時蔬	藥膳什菇湯	水果	5.4	2.4	2.3	0	2.4	1	784	

小知識

全穀吃出聰明不養胖



全穀類富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物植化素，有助於增加及延長飽足感、維持與控制體重、降低心血管疾病及腸道癌症發生率、預防第二型糖尿病等。現代飲食過於精製，習慣吃軟不吃硬，剛接觸全穀時確實常覺得吃起來「乾乾的、較硬、難咬」等，但不要完全不食用，因為好的飲食口味與喜好是可以養成的。

不妨從少量開始慢慢增加全穀比率，漸漸習慣全穀較有嚼勁的口感，而且多咀嚼可增加唾液分泌幫助消化、按摩牙齦有助牙周健康，還能刺激腦部發育，提升學習力。例如：糙米、紫米、小米、燕麥、胚芽等入飯；點心選擇紫米紅豆湯、糙薏仁湯等，若吃全麥、全穀麵包則要注意全穀比例及油糖含量喔。