



# 聖心女中

1070312-1070316

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量	
3/12	一	午	麥片飯	橙汁肉排	玉米炒蛋	鮮燴白花	時蔬	味噌海芽豆腐湯	水果	5	2.5	2.3	0	2	1	745	
		晚	胚芽飯	烤醬燒肉	黃豆滷雙結	白菜滷	時蔬	花生仁湯圓湯	水果	5.4	2.3	2.2	0	2.3	1	769	
3/13	二	早	古早味麵線				小叉燒包				4	1	0.2	0	0.5	0	383
		午	糙米飯	咖哩雞	日式關東煮	乾扁四季	時蔬	羅宋湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.1	1	780	
		晚	肉燥擔仔麵		酥炸雞肉捲	毛豆炒蛋	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5.3	2.4	2.2	0.5	2.3	1	845	
3/14	三	早	蘿蔔糕		研磨豆漿		小芋泥包				4	1.5	0.1	0.5	0.5	0	493
		午	糙米飯	麻婆豆腐	佛跳牆	黃金地瓜條	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	5.6	1.8	2.5	0	2.3	1	753	
		晚	糙米飯	高昇肉排	芹炒黑輪	五彩茼蒿	時蔬	藥膳山藥薏仁湯	水果	5.5	2.5	2	0	2.5	1	795	
3/15	四	早	高麗菜鹹粥				馬拉糕				4	1.5	0.1	0.5	0.5	0	493
		午	糙米飯	白醬馬鈴薯燉肉	糖醋洋蔥肉絲	鐵板滑菇	時蔬	玉段大骨湯	水果	5.4	2.4	2.3	0	2.5	1	788	
		晚	糙米飯	蔥燒蒸魚片	玉米豆腐	麻醬雞絲黃瓜	有機蔬菜	朴菜筍片雞湯	水果	5.2	2.5	2.3	0	2.5	1	782	
3/16	五	早	巧克力菠蘿麵包	鮮奶	茶葉蛋	醬燒小肉包				4	2	0.1	1	0.5	0	605	
		午	五目炊飯	烤雞翅	椒鹽野菜拼盤	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.5	2.1	2.4	0.5	2.5	1	850		

## 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。