



聖心女中

1070305-1070310

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	
3/5	一	午	海苔飯	豆乳雞	客家小炒	碧綠高麗	時蔬	麻油菇菇湯	水果	5	2.5	2.3	0	2	1	745	
		晚	紫米飯	椒鹽肉柳	雙茄肉醬	蛋酥白菜	時蔬	燒仙草	水果	5.4	2.3	2.2	0	2.3	1	769	
3/6	二	早	當歸雞絲麵			小芝麻包				4	1	0.2	0	0.5	0	383	
		午	糙米飯	滷豬排	家常豆腐	鮮蔬炒年糕	時蔬	薑絲海帶湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.1	1	780	
		晚	白醬培根燉飯		檸檬雞丁	彩椒花椰	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	5.3	2.4	2.2	0.5	2.3	1	845	
3/7	三	早	鍋貼*5		研磨豆漿		奶酥麵包			4	1.5	0.1	0.5	0.5	0	493	
		午	糙米飯	紅燒烤麩	紅薯炒蛋	豆捲高麗	有機蔬菜	綠豆麥片湯	水果	5.6	1.8	2.5	0	2.3	1	753	
		晚	糙米飯	香酥魚排	壽喜燒肉	芹香凍豆腐	時蔬	芥菜雞湯	水果	5.5	2.5	2	0	2.5	1	795	
3/8	四	早	皮蛋瘦肉粥			醬燒小肉包				4	1.5	0.1	0.5	0.5	0	493	
		午	糙米飯	酥炸柳葉魚	黑胡椒洋芋	五味豆干	時蔬	黃豆白玉湯	水果	5.4	2.4	2.3	0	2.5	1	788	
		晚	糙米飯	宮保雞丁	菠菜炒蛋	醬爆海茸	有機蔬菜	珍菇蔬菜湯	水果	5.2	2.5	2.3	0	2.5	1	782	
3/9	五	早	水煎包		優酪乳		水煮蛋	奶皇包			4	2	0.1	1	0.5	0	605
		午	蕃茄義大利麵		義式棒棒腿*2	薯條	有機蔬菜	巧達濃湯	水果	5.5	2.1	2.4	0.5	2.5	1	850	
		晚	糙米飯	泰式蒸肉餅	麻醬油腐	紅棗滷冬瓜	時蔬	味噌海芽湯	水果	5.2	2.5	2	0	2.4	1	770	
3/10	六	早	白醬雞肉大亨堡		銀絲卷		麥香綠茶			4	1.5	0.1	0.5	1	0	515	
		午	古早味油飯		梅干肉排	香草杏鮑菇	時蔬	酸辣湯	水果	5.4	2.4	2.3	0	2.4	1	784	

小知識

多喝水健康無負擔

我們的身體每天從呼吸、流汗、與糞便尿液等排泄物中，流失約3000c. c. 的水分，扣除來自三餐食物中的水分，每天要喝6-8杯水來補充。

一、喝水讓你變漂亮：專家證實喝水增加血液流通，可以增加皮膚光滑度。喝水讓細胞充滿水分，減少皮膚因脫水所產生的細紋。

二、運動後多喝水，紓解肌肉痠痛：運動後產生大量乳酸堆積在肌肉之中，造成肌肉痠痛，多喝水可以加速乳酸排出。所以運動後多喝水，並按摩痠痛處促進血液循環，可以較快速紓解肌肉痠痛。

三、喝水精神好：喝水可以促進身體廢棄物排泄、促進血液循環，讓身體狀況佳精神更好。

四、喝水防蛀牙：喝水可以降低口腔酸度，減低蛀牙風險。

五、喝水防感冒：喉嚨痛，剛開始有輕微感冒症狀時，多喝水可以沖走咽喉處的細菌，緩解上呼吸道感染症狀。感冒後多喝水可以幫助排泄身體免疫系統作戰所產生的廢棄物，並可協助將代謝後的藥物排除，減少身體負擔感冒更快痊癒。