



聖心女中

1070507-1070512



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品類	油脂類	水果類	熱量	
5/7	一	午	五穀飯	橙汁雞丁	佃煮油腐	鮮炒三絲	時蔬	竹筴大骨湯	水果	5	3.3	1.7	0	2.3	1	802	
		晚	胚芽飯	咖哩豬	彩椒花椰	宮保高麗	時蔬	花豆粉圓湯	水果	6	2.6	1.8	0	2.1	1	813	
5/8	二	早	玉米瘦肉粥		銀絲卷		醬燒小肉包			4	1	0.2	0	0.5	0	383	
		午	糙米飯	鐵板肉柳	蕃茄肉醬	開陽蒲瓜	時蔬	鮮菇湯	水果	5	3.1	2	0	2.1	1	786	
		晚	客家炒板條		黃金花枝排	鮮繪什錦花生	有機蔬菜	肉羹湯	水果	5.1	3.2	1.4	0	2.5	1	807	
5/9	三	早	香烤雞堡		研磨豆漿		豬肉水餃			4	1.5	0.2	0	0.5	0	420	
		午	糙米飯	蜜汁豆干	紅蔘炒蛋	豆捲白菜滷	有機蔬菜	地瓜西米露	水果	5.5	2.6	1.6	0	2.3	1	785	
		晚	糙米飯	三杯雞	蕃茄豆腐	西芹茼蒿	時蔬	玉米段排骨湯	水果	5	3.9	1.3	0	2.5	1	843	
5/10	四	早	壽喜燒烏龍麵			奶皇包			4	0.2	0.3	0	0.5	0	326		
		午	五目炊飯		酥炸魚條	紅油筍茸	時蔬	味噌海芽蛋花湯	水果	5	3.2	1.7	0	2.5	1	802	
		晚	糙米飯	黃豆海結滷肉	芙蓉豆芽	豆酥四季豆	有機蔬菜	花瓜雞湯	水果	5	3.2	1.9	0	2.4	1	803	
5/11	五	早	巧克力菠蘿		鮮奶	水煮蛋		黑糖小饅頭			4	1	0	1	0.3	0	519
		午	糙米飯	筍干燒肉	金茸粉絲	蕃茄高麗	有機蔬菜	黃芽大骨湯	水果	5	2.7	1.9	0	2.5	1	773	
		晚	糙米飯	粉蒸雞丁	肉燥鴿蛋	韭菜甜條	時蔬	海結排骨湯	水果	5.1	4.6	1.3	0	2.4	1	900	
5/12	六	早	饅頭夾起司火腿蛋		可可飲		叉燒包			4.1	1.1	0	1	1	0	565	
		午	拌炒鍋燒意麵		冰糖滷雞翅*1	鐵板滑菇	時蔬	山藥排骨湯	水果	6	2.5	1.5	0	2.4	1	814	

小知識

香蕉

1. 香蕉含有醣類物質及多種營養成分，不僅可充飢，還能補充營養及能量來源。
 2. 香蕉含有豐富的膳食纖維，加上果膠能潤腸通便、寡糖成份能增加腸道益菌，幫助改善便秘問題。
 3. 香蕉富含鉀離子和鎂離子。而鉀能預防肌肉抽筋，且鎂離子有助消除疲勞，因此很適合在運動中、後食用。
 4. 香蕉中的營養素能幫助大腦製造血清素，能穩定情緒、讓人覺得歡樂，因此香蕉也被稱為是開心食物。
- 香蕉的營養很豐富，但在食用上仍需適量，約11公分長的香蕉就是一份水果的含糖量及熱量，尤其糖尿病及腎臟病病人應注意食用的份量，以免造成身體不適。

