



聖心女中

1070521-1070526

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品類	油脂類	水果類	熱量	
5/21	一	午	五穀飯	玉米蒸肉餅	豉汁干片	塔香高麗	時蔬	黃芽大骨湯	水果	5	2.9	1.8	0	2.3	1	777	
		晚	燕麥飯	香菇雞	紅蘿蔔炒蛋	鮮蔬粉絲	時蔬	摩摩碴碴	水果	5.2	3.4	1.2	0.5	2.1	1	874	
5/22	二	早	鍋貼		青菜蛋花湯		醬燒小肉包			4	1	0.2	0	2	0	449	
		午	糙米飯	糖醋豆包	馬鈴薯炒蛋	宮保杏鮑菇	時蔬	綠豆薏米湯	水果	5	2.8	1.9	0	2.3	1	772	
		晚	親子丼飯		海味炸揚物	清炒小瓜	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯	水果	5.1	3.2	1.4	0	2.4	1	798	
5/23	三	早	大亨堡		研磨豆漿		小芝麻包			4	1.1	0	0	2.1	0	457	
		午	五穀飯	鹹水雞	麻婆肉醬豆腐	豬肉高麗	有機蔬菜	絲瓜粉絲湯	水果	5.3	2.5	1.4	0	2.2	1.3	773	
		晚	白米飯	香滷豬排	木須炒蛋	玉筍花椰	時蔬	朴菜筍片湯	水果	5.1	2.9	2.2	0.5	2.4	1	876	
5/24	四	早	肉羹麵線			烤地瓜			4	0.3	0.2	0	2	0	399		
		午	糙米飯	味噌燒肉	泰式炒粉絲	豆酥四季	時蔬	白菜菇菇湯	水果	5.1	2.8	1.6	0	2.1	1	760	
		晚	糙米飯	蜜汁雞丁	魚香豆腐	香菇高麗	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	5.1	3.9	1.6	0	2.4	1	853	
5/25	五	早	肉鬆麵包		鮮奶	水煮蛋		小白饅頭			4	1	0	1	2	0	595
		午	青醬鮮蔬義大利麵		迷迭香烤雞排*1	鮮炒花椰	有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.1	2.5	1.8	0	2.1	1	745	
		晚	糙米飯	沙茶肉片	腰果玉米干丁	奶香雙芋	時蔬	牛蒡排骨湯	水果	5.2	2.9	1.4	0.5	2.3	1	854	
5/26	六	早	巧克力醬佐格子鬆餅		紅茶		小銀絲卷			4	0.1	0	0	2	0	378	
		午	古早味油飯		蒲燒鯛	冬瓜肉片	時蔬	肉羹湯	水果	5.1	2.5	1.4	0	2.3	1	745	

小知識



蔬菜、水果有何不同？



高雄市立鳳山醫院廖嘉音營養師表示，以營養學來說，蔬菜與水果都具有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維，營養價值雷同但仍存在些許差異；而且，相較於蔬菜而言，水果的糖分與熱量較高，攝取過多可能會造成熱量過剩的問題，因此，建議蔬菜、水果還是要均衡攝取為佳唷！

蔬菜是植物的根、莖、葉與花等部位，主要的營養成分包括多種維生素（如維生素A、B群、C、K等）、礦物質（如鈣、鐵、鎂、鉀等）與豐富的膳食纖維。除了根莖類的薯類、藕類含有豐富的澱粉含量外，其餘大多數的蔬菜都屬於低熱量食材。然而，東方人吃蔬菜大多以熟食為主，蔬菜經過烹調之後維生素B、C等水溶性維生素會大量流失，但部分營養成分（如胡蘿蔔素）則會因油脂烹調後而提升身體利用率，有助促進身體健康。

而水果主要為植物的果實，多以生食為主，水果除含有豐富的維生素與礦物質外，也富含大量的水分與糖分，相較於薯類、藕類之外的蔬菜而言，吃多恐攝取或多的糖分與熱量，但適量食用水果可攝取維生素B、C等，對健康將有所助益。

總之，蔬菜、水果對身體各有益處，建議應均衡攝取，才能讓身體吸收到多元化的營養成分唷！