



聖心女中

1070729-1070803

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
7/29	日	晚	水餃		香檸雞柳條	椒香毛豆莢	時蔬	酸辣湯	水果	4.5	2.4	1.3	0	2.5	1	700
7/30	一	早	壽喜燒烏龍湯麵				小叉燒包			4	0.3	0.1	0	0.5	0	327.5
		午	地瓜飯	蔥燒蒸魚	鮮蔬麵疙瘩	玉米四季	時蔬	味噌鮮菇湯	水果	5.5	3	1.4	0	2.5	1	817.5
		晚	薏仁飯	京醬肉片	紅蘿蔔炒蛋	海帶三絲	時蔬	冬瓜雙圓湯	水果	5	3	1.3	0	2	1	757.5
7/31	二	早	玉米瘦肉粥		銀絲卷		醬燒小肉包			4.5	1	0.1	0	1	0	437.5
		午	糙米飯	薑汁肉柳	毛豆干丁	紅油筍茸	時蔬	黃豆白玉湯	水果	5.1	3	1.3	0	2.1	1	769
		晚	客家炒板條		香酥魚塊	鐵板滑菇	有機青菜	鳳梨苦瓜排骨湯	水果	5.5	2.4	1.3	0	3	1	792.5
8/1	三	早	巧克力吐司		研磨豆漿		小奶皇包			4	2	0	0	0.5	0	452.5
		午	糙米飯	油腐關東煮	南瓜蒸蛋	豆皮黃瓜	有機青菜	紅豆麥片湯	水果	6	3	1.6	0	2.5	1	857.5
		晚	糙米飯	椒麻雞丁	黃芽肚絲	紅蓼花椰	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	5.5	2.5	1.7	0	2.7	1	796.5
8/2	四	早	小籠湯包		冬瓜茶		小芝麻包			3.5	1.2	0.5	0	0.5	0	370
		午	糙米飯	鹽水雞	客家小炒	三色高麗	時蔬	紫菜湯	水果	5.6	3.2	1.3	0	3.1	1	864
		晚	糙米飯	紅燒肉	韭香甜條	絲瓜燴蛋	有機青菜	玉米段排骨湯	水果	5	3.7	1.4	0	2.4	1	830.5
8/3	五	早	肉鬆麵包		水煮蛋	鮮奶		黑糖小饅頭	3.5	1.4	0.1	1	0.3	0	516	
		午	夏威夷拌飯		黑胡椒肉排	三杯杏鮑菇	有機青菜	巧達濃湯	水果	5.5	3.2	1.4	0	3.2	1	864

小知識

高鈣飲食從平常做起

鈣是人體構成骨骼及牙齒的主要成分，體內有99%的鈣存於兩者之中，體內有99%的鈣存於兩者之中，對於正在成長發育階段的學童們扮演著不可輕忽的重要角色。因為當恆齒發生齲齒，或成年期骨質密度不足，都是無法復原的損害(成人的骨質密度已無法增加，日常飲食補充鈣質只能減緩骨質流失而已)。所以學童成長發育時期，建議每日補充乳品或是含鈣量高的食物來維持良好的骨質與牙質。

鈣質缺乏之影響

- － 佝僂病（造成骨骼異常變位）
- － 骨質疏鬆症（造成骨骼空洞化）
- － 肌肉僵直性收縮（造成肌肉收縮失控）
- － 軟齒症（造成牙齒鈣質不足）
- － 身高不足
- － 低鈣血症（造成心血管及神經系統失常）



(註)資料來源:新北市政府教育局-營養教育資訊網