



聖心女中

1070806-1070810

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
8/6	一	午	燕麥飯	洋蔥豬柳	塔香油腐	白菜滷	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.5	3.3	2	0	2.1	1	767
		晚	芝麻飯	咖哩雞	蛋香蘿蔔糕	木耳鮮筍	時蔬	綠豆西米露	水果	5.4	3	1.2	0	2.1	1	788
8/7	二	早	肉羹麵線			馬來糕				4	0.5	0.2	0	1.5	0	390
		午	糙米飯	蜜汁雞丁	小瓜肉片	螞蟻上樹	時蔬	昆布大骨湯	水果	4	3.4	1.7	0	2.5	1	750
		晚	油蔥雞絲飯		滷豬排	四季豆燴蛋	有機青菜	酸辣湯	水果	4	3.2	1.4	0	2.1	1	710
8/8	三	早	蒸餃		研磨豆漿		烤地瓜			4.2	0.5	0.1	0	0.5	0	357
		午	糙米飯	大溪滷豆干	三色炒蛋	鮮燴蒲瓜	有機青菜	花豆薏仁湯	水果	5.3	2.4	1	0	2.1	1	731
		晚	糙米飯	三杯雞丁	黃瓜肉羹	肉絲海根	時蔬	肉骨茶湯	水果	4	3	2.1	0	2	1	708
8/9	四	早	白醬雞肉大亨堡		綠茶		紅豆包			4	0.7	0	0	0.5	0	355
		午	茄汁肉醬通心麵		香酥雞排	雙色花椰	時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	5.5	3.3	1.5	0	2.5	1	843
		晚	糙米飯	烤醬肉片	腰果干丁	蝦香高麗	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	4	3.5	1.5	0	2.3	1	744
8/10	五	早	醬燒大肉包		鮮奶	水煮蛋		黑糖小饅頭		4	2	0.1	1	0.3	0	596
		午	糙米飯	京都排骨	雞絲黃芽	三色南瓜	有機青菜	香菇竹筍湯	水果	4	2.5	1.6	0	2.3	1	671

小知識

選擇對身體有幫助的好油

現在人們對於油脂的印象較為負面，覺得吃了只會增加體脂，造成肥胖，能少碰就少碰；料理改吃水煮的肉品、青菜，大幅降低油脂的攝取。但是油脂為人體的必須營養素，如果少了油脂的攝取，或者攝取量不夠，可能造成身體營養失衡、內分泌失調等各種問題喔！把握適量的原則外，建議少吃回鍋油與反式脂肪製作的產品（如酥油、人造奶油、乳馬林等），對健康才更有保障。

◎油脂功能：

1. 油脂有助身體吸收脂溶性維生素A、D、E、K正常吸收代謝，維持生理機能正常運作。
2. 提供身體的熱量來源。一公克油脂可提供9大卡的熱量，讓身體充滿活力。

