



聖心女中

1070813-1070817

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
8/13	一	午	紫米飯	孜然肉柳	玉米肉茸	泰式粉絲	時蔬	莧菜小魚湯	水果	5.5	3	1.5	0	2.5	1	820
		晚	胚芽飯	蔥油雞	酸菜凍豆腐	肉末冬瓜	時蔬	紅豆綜合圓湯	水果	5	3.5	1.3	0	2	1	795
8/14	二	早	小籠湯包		可可飲		叉燒包			4	1	0	0	1	0	400
		午	糙米飯	南洋椰汁雞	野菜天婦羅	白菜滷	時蔬	木須黃芽大骨湯	水果	5.8	3	1.6	0	3	1	866
		晚	台式肉絲炒麵		醬燒肉魚	梅菜筍片	有機 青菜	肉羹湯	水果	5.5	2.4	1.3	0	3	1	793
8/15	三	早	香烤雞堡		研磨豆漿		小芋泥包			4	3	0	0	1	0	550
		午	糙米飯	三杯油腐	蕃茄炒蛋	酥炸雙薯	有機 青菜	摩摩喳喳	水果	5.8	3.5	1.1	0	2.5	1	869
		晚	糙米飯	沙茶肉片	海帶干絲	起司花椰	時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.5	2.5	1.7	0.5	3	1	885
8/16	四	早	鍋燒當歸雞絲麵			小奶皇包				3.5	1.2	0.5	0	1	0	393
		午	糙米飯	紅燒魚塊	八寶肉醬	宮保高麗	時蔬	山藥薏仁湯	水果	5.6	3.2	1.3	0	3	1	860
		晚	糙米飯	匈牙利雞丁	關東煮	豆芽炒肉絲	有機 青菜	藥膳菇湯	水果	5	3.7	1.4	0	2.4	1	831
8/17	五	早	巧克力菠蘿麵包		水煮蛋	優酪乳		雞蛋小饅頭		3	1	0.1	0.8	0.2	0	417
		午	白醬鮮蔬雞肉燉飯		雞柳條	焗烤義式洋芋	有機 青菜	羅宋湯	水果	5.5	3	1.4	0.2	3.5	1	893

小知識

優酪

優酪乳有怎樣的好處呢？

- 一：預防骨質疏鬆，因為優酪乳在製作時都會添加維生素D。
- 二：降低血壓。研究發現，每天飲2—3份或更多優酪乳的人，高血壓的發病危險比那些不喝的人降低了50%。
- 三：提升免疫力。含有大量活性菌的優酪乳是可以幫助改善乳糖不耐、便秘、腹瀉、腸炎、幽門螺桿菌感染等病症。

