



聖心女中

1061016-1061021



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	
10/16	一	午	五穀飯	紫蘇梅燉肉	雞絲高麗	燒烤醬玉米	時蔬	海芽蛋花湯	水果	5.9	2.5	2	0	2.2	1	810	
		晚	燕麥飯	鹹水雞	川耳滷百頁	鹹豬肉拌青江	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.7	2.7	2.3	0	2.3	1	823	
10/17	二	早	肉燥意麵		蕃茄蛋花湯		小芋泥包			4	1	0.4	0	1	0	410	
		午	糙米飯	味噌燒魚	香菇肉燥	宮保黃芽	時蔬	花瓜大骨湯	水果	5.6	2.8	2.3	0	2	1	810	
		晚	水餃*12		雞肉捲*1	白菜滷	有機蔬菜	筍香羹湯	水果	5.7	2.5	2.1	0	2.1	1	794	
10/18	三	早	香雞堡		研磨豆漿		小奶黃包*1			4	1.5	0	0	0.5	0	415	
		午	糙米飯	綜合滷味	南瓜蒸蛋	彩繪花椰	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.4	2.3	2	0	2	1	751	
		晚	糙米飯	橙汁魚丁	客家小炒	炸地瓜薯條	時蔬	蒲瓜排骨湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801	
10/19	四	早	肉羹麵線羹		小紅豆包			4	1	0	0	0.5	0	378			
		午	糙米飯	麻油雞	豆酥四季	肉片冬瓜	時蔬	四神大骨湯	水果	5.4	2.5	2.4	0	2	1	776	
		晚	糙米飯	泰式打拋肉	毛豆炒蛋	鮮燴杏鮑菇	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801	
10/20	五	早	醬燒大肉包		鮮奶	茶葉蛋		黑糖小饅頭			4	1	0	1	0.5	0	528
		午	客家米苔目		五香豬排	梅菜香筍	有機蔬菜	蕃茄黃芽大骨湯	水果	5.4	2.6	2	0	2	1	773	
		晚	糙米飯	蜜汁雞丁	黃瓜肉片	培根高麗菜	時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801	
10/21	六	早	鮭魚吐司		麥香綠茶		銀絲捲			4	1	0	0	0.5	0	378	
		午	波蘿香鬆拌飯		花生雞丁	焗烤馬鈴薯	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	5.6	2.6	2	0	2	1	787	

小知識

全穀吃出聰明不養胖

全穀類富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物植化素，有助於增加及延長飽足感、維持與控制體重、降低心血管疾病及腸道癌症發生率、預防第二型糖尿病等。現代飲食過於精製，習慣吃軟不吃硬，剛接觸全穀時確實常覺得吃起來「乾乾的、較硬、難咬」等，但不要完全不食用，因為好的飲食口味與喜好是可以養成的。

不妨從少量開始慢慢增加全穀比率，漸漸習慣全穀較有嚼勁的口感，而且多咀嚼可增加唾液分泌幫助消化、按摩牙齦有助牙周健康，還能刺激腦部發育，提升學習力。例如：糙米、紫米、小米、燕麥、胚芽等入飯；點心選擇紫米紅豆湯、糙薏仁湯等，若吃全麥、全穀麵包則要注意全穀比例及油糖含量喔。