



聖心女中

1050815-1050819

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
15		午	地瓜飯	醬爆雞丁	蕃茄炒蛋	豆酥四季豆	時蔬	冬菜大骨湯	水果	5.3	2.8	2.2	0.0	2.3	1.0	819
		晚	紫米飯	筍香燒肉	黃瓜雞絲	炸春捲*1	時蔬	米苔目甜湯	水果	5.2	2.6	2.1	0.0	2.5	1.0	784
16	二	早		水餃*6	酸辣湯			小紅豆包*1		4.5	1.6	0.5	0.0	1.1	0.0	496
		午	糙米飯	奶香魚排	滷味	韓式拌黃芽	時蔬	蒲瓜大骨湯	水果	5.3	2.8	2.0	0.1	2.6	1.0	820
		晚	糙米飯	泡菜雞丁	玉米炒蛋	螞蟻上樹	有機青菜	番茄豆腐湯	水果	5.3	2.7	1.9	0.0	2.3	1.0	785
17	三	早		火腿蛋吐司				研磨豆漿		4.0	1.1	0.3	0.0	1.2	0.0	424
		午	糙米飯	椒鹽百頁	咖哩鵝蛋	三杯杏鮑菇	有機青菜	芋香西米露	水果	5.2	2.6	1.8	0.0	2.3	1.0	768
		晚		蔥油雞滷飯	椒鹽排骨酥	蔥油雞絲滷肉	時蔬	蘿蔔湯	水果	5.1	2.5	2.1	0.0	2.5	1.0	770
18	四	早		雞絲蛋麵				馬拉糕		4.4	1.2	0.5	0.0	1.3	0.0	469
		午	糙米飯	豬肉丼	鐵板油腐	金沙竹筍	時蔬	白菜蛋花湯	水果	5.2	2.4	2.2	0.0	2.3	1.0	763
		晚	糙米飯	香草雞丁	焗烤洋芋	蒜味海根	有機青菜	冬瓜湯	水果	5.3	2.6	1.8	0.1	2.5	1.0	799
19	五	早		酸菜炒肉+刈包*1		鮮乳		茶葉蛋		3.7	2.0	0.6	0.0	1.5	0.0	492
		午		奶油 培根鮮菇燉飯	鮮菇花椰	香酥脆薯	有機青菜	味噌豆腐湯	水果	5.2	2.5	2.1	0.0	2.4	1.0	772

小知識

☆『益生菌』就是指對身體有益的「好菌」，他們生長在我們的腸道中，可以維持腸道的健康，減少壞菌的生長，產生對身體有益的物質，如有機酸、維生素K等，其中大眾最熟悉的益生菌就是乳酸菌、A菌、B菌。

☆我們常喝的優酪乳中就含有不同的益生菌，若在搭配多吃各類天然植物性食品，例如全穀類、豆類、海藻類、五穀根莖類、新鮮蔬菜及時令水果等食物，既可增加纖維攝取，又可獲得『益菌生』物質，益菌生則是幫助益生菌生長的物質，兩者搭配在一起，正是守護腸道的最佳護衛！

