



# 聖心女中

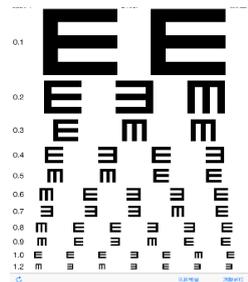
1050912-1050914

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  |
|----|----|----|-----|-------|-------|--------|--------|---------|----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 12 | 一  | 午  | 麥片飯 | 蒜泥白肉  | 柴魚關東煮 | 金針菇絲瓜  | 油菜     | 白玉黃豆大骨湯 | 水果 | 5.1  | 2.6  | 2.4 | 0.0 | 2.4 | 1.0 | 801 |
|    |    | 晚  | 五穀飯 | 宮保雞丁  | 毛豆炒蛋  | 銀芽肉絲   | 空心菜    | 摩摩喳喳    | 水果 | 5.2  | 2.7  | 2.0 | 0.0 | 2.5 | 1.0 | 789 |
| 13 | 二  | 早  | —   | 洋蔥滑蛋  | 大亨堡   | 黑糖小饅頭  | 麥茶     |         |    | 4.0  | 1.6  | 0.5 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 456 |
|    |    | 午  | 糙米飯 | 咖哩雞   | 蔥燒油豆腐 | 小黃瓜炒肉絲 | 小白菜    | 薑絲紫菜湯   | 水果 | 5.2  | 2.5  | 2.2 | 0.0 | 2.3 | 1.0 | 770 |
|    |    | 晚  | 糙米飯 | 南瓜蒸肉  | 焗烤白菜  | 蒜香海帶根  | 有機莧菜   | 蕃茄蛋花湯   | 水果 | 5.2  | 2.2  | 2.2 | 0.4 | 2.3 | 1.0 | 808 |
| 14 | 三  | 早  | —   | 京醬肉絲  | 刈包*1  | 研磨豆漿   |        |         |    | 3.8  | 1.5  | 0.3 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 431 |
|    |    | 午  | 糙米飯 | 芋香燒麵腸 | 玉米蒸蛋  | 滷白菜    | 有機黑紫白菜 | 紅豆燕麥湯   | 水果 | 5.0  | 2.5  | 1.7 | 0.1 | 2.4 | 1.0 | 763 |

## 小知識

### 愛眼飲食 大作戰!!



- 寫字、閱讀時的姿勢要正確並要有充足的光源。
- 看電視或使用電腦每60分鐘要休息10-15分鐘，多看遠處。
- 食物中有許多保護我們眼睛的營養成分，例如維生素A、β-胡蘿蔔素可以