



聖心女中

1051017-1051022

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
17	一	午	麥片飯	橙汁排骨	滷海帶豆干	肉末冬瓜	時蔬	白花菜濃湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	796
		晚	紫米飯	照燒烤雞排	芹香魷魚	金茸粉絲	時蔬	綜合芋圓飲	水果	5.5	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	799
18	二	早	菜豆鹹粥			小湯包*3				3.5	2.1	0.4	0.0	1.3	0.0	471
		午	糙米飯	打拋雞肉	玉米肉茸	奶香花椰	時蔬	味噌海芽湯	水果	5.4	2.4	2.3	0.2	2.2	1.0	805
		晚	糙米飯	馬鈴薯燉肉	蝦香炒蘿蔔糕	肉片絲瓜	有機 蔬菜	三絲羹湯	水果	5.6	2.5	2.1	0.0	2.3	1.0	796
19	三	早	鮭魚吐司		小饅頭	研磨豆漿				3.5	2.1	0.3	0.0	1.2	0.0	464
		午	糙米飯	咖哩百頁	杏鮑菇滷蛋	彩椒高麗	有機 蔬菜	芋頭西米露	水果	5.6	2.3	2.4	0.1	2.2	1.0	799
		晚	夏威夷炒飯		普羅旺斯燉雞	蜜糖地瓜塊*3	時蔬	蕃茄蔬菜湯	水果	5.5	2.5	2.1	0.0	2.5	1.0	798
20	四	早	麵線羹			鹹奶油餐包				3.3	1.5	0.3	0.1	1.2	0.0	420
		午	糙米飯	蒸肉餅	番茄豆腐	白菜鮑菇	時蔬	豆芽大骨湯	水果	5.4	2.7	2.2	0.0	2.3	1.0	799
		晚	糙米飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	黑胡椒毛豆莢	有機 蔬菜	玉米排骨湯	水果	5.4	2.8	2.2	0.0	2.3	1.0	807
21	五	早	巧克力吐司		鮮肉包	茶葉蛋		優酪乳		3.5	1.7	0.3	1.0	1.2	0.0	584
		午	海鮮炒麵		滷雞翅	炸薯條	有機 蔬菜	冬菜粉絲湯	水果	5.6	2.5	2.0	0.0	2.5	1.0	802
		晚	糙米飯	炸魚排	焗烤洋芋	西芹甜條	時蔬	冬瓜雞湯	水果	5.5	2.8	2.2	0.1	2.3	1.0	829
22	六	早	蒸餃*10			紫菜蛋花湯				3.6	1.8	0.3	0.0	1.3	0.0	453
		午	油飯		蒲燒鯛	白菜滷	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	5.4	2.5	2.2	0.0	2.5	1.0	793

小知識



多喝水健康無負擔

我們的身體每天從呼吸、流汗、與糞便尿液等排泄物中，流失約3000c.c.的水分，扣除來自三餐食物中的水分，每天要喝6-8杯水來補充。

- 一 喝水讓你變漂亮：專家證實喝水增加血液流通，可以增加皮膚光滑度。喝水讓細胞充滿水分，減少皮膚因脫水所產生的細紋。
- 二 運動後多喝水，紓解肌肉痠痛：運動後產生大量乳酸堆積在肌肉之中，造成肌肉痠痛，多喝水可以加速乳酸排出。所以運動後多喝水，並按摩痠痛處促進血液循環，可以較快速紓解肌肉痠痛。
- 三 喝水讓你精神好：喝水可以促進身體廢棄物排泄、促進血液循環，讓身體狀況佳精神更好。
- 四 喝水防蛀牙：喝水可以降低口腔酸度，減低蛀牙風險。
- 五 喝水防感冒：喉嚨痛，剛開始有輕微感冒症狀時，多喝水可以沖走咽喉處的細菌，緩解上呼吸道感染症狀。感冒後多喝水可以幫助排泄身體免疫系統作戰所產生的廢棄物，並可協助將代謝後的藥物排除，減少身體負擔感冒更快痊癒。