



聖心女中

1051107-1051112

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	
7	一	午	小米飯	椒鹽魚條*2	咖哩雞粒	木須炒筍	時蔬	什菇蔬菜湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	796	
		晚	紫米飯	壽喜燒肉片	蘿蔔甜條	粉絲扁蒲	時蔬	桂圓銀耳湯	水果	5.5	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	799	
8	二	早	鍋燒雞絲麵			小豆沙包				3.5	2.1	0.4	0.0	1.3	0.0	471	
		午	糙米飯	滷豬排	家常豆腐	鮮炒絲瓜	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	796	
		晚	糙米飯	鹽酥雞	菜脯蔥花蛋	海帶三絲	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	5.5	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	799	
9	三	早	酸菜燒肉刈包			花生糖粉	研磨豆漿			3.5	2.1	0.4	0.0	1.3	0.0	471	
		午	糙米飯	蜜汁豆包	洋蔥炒蛋	白菜滷	有機 蔬菜	芋頭西米露	水果	5.4	2.4	2.3	0.2	2.2	1.0	805	
		晚	蕃茄海鮮義大利麵			珍珠丸*2		時蔬	玉米濃湯	水果	5.6	2.5	2.1	0.2	2.3	1.0	826
10	四	早	玉米滑蛋粥				小芝麻包				3.5	2.1	0.3	0.0	1.2	0.0	464
		午	鮭魚炒飯			鹽水雞	鄉村粉絲	有機 蔬菜	結頭菜大骨湯	水果	5.6	2.3	2.4	0.1	2.2	1.0	799
		晚	糙米飯	米豆醬燉肉	糖醋百頁	彩繪高麗	有機 蔬菜	金菇肉絲湯	水果	5.5	2.5	2.1	0.0	2.5	1.0	798	
11	五	早	巧克力吐司			鮮乳	茶葉蛋	水煎包		3.3	1.5	0.3	1.0	1.2	0.0	555	
		午	糙米飯	蕃茄燉肉	玉米炒蛋	脆炒洋芋	有機 蔬菜	味噌海芽豆腐湯	水果	5.4	2.7	2.2	0.0	2.3	1.0	799	
		晚	糙米飯	烤雞排	麻婆豆腐	蒜香長豆	時蔬	山藥排骨湯	水果	5.4	2.8	2.2	0.0	2.3	1.0	807	
12	六	早	肉燥碗粿			紫菜蛋花湯			小奶皇包	3.6	1.8	0.3	0.1	1.3	0.0	468	
		午	日式烏龍麵			炸花枝丸*2	黑胡椒毛豆莢	時蔬	南瓜濃湯	水果	5.6	2.5	2.0	0.2	2.5	1.0	832

小知識

碘，是一種礦物質，在人體扮演相當重要的角色，幾千年的演化甚至發展出專門處理碘的器官——**甲狀腺**。碘在體內的功能很多，其中與肥胖關係最密切的是基礎代謝率。

1. 碘是合成甲狀腺素的主要材料，進而調節細胞代謝，與人體的基礎代謝率相關，而基礎代謝率正是減重時常用的衡量指標之一。
2. 全身的神經發展及肌肉收縮與舒張功能的調整，都需要甲狀腺素（碘）的調控，世界衛生組織的報告曾指出腦傷及心智障礙的重大原因之一便是缺乏「碘」。
3. 孕婦懷孕時，缺乏碘會導致嬰兒出生後發生呆小症；成年人缺乏碘會造成甲狀腺腫等。
4. 碘的來源多來自於**海藻、海鮮、紫菜**等

