



聖心女中

1060103-1060107

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
3	二	午	海苔飯	酥炸雞排	烤醬三色玉米	香拌季豆	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	5.7	2.6	2.1	0.0	2.4	1.0	815
		晚	紫米飯	京醬肉片	焗烤鮭魚洋芋	豆瓣針菇	有機 蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5.6	2.7	2.2	0.0	2.3	1.0	813
4	三	早	照燒肉漢堡		小豆沙包		研磨豆漿			4.0	2.2	0.4	0.1	1.3	0.0	529
		午	糙米飯	麻婆豆腐	木須炒蛋	宮保高麗	有機 蔬菜	芋圓冬瓜露	水果	5.8	2.3	2.3	0.0	2.2	1.0	795
		晚	黑胡椒豬肉燴飯		龍鳳腿*2	洋蔥肉絲	時蔬	枸杞山藥雞湯	水果	5.8	2.8	2.1	0.0	2.3	1.0	832
5	四	早	鹹粥		小肉鬆麵包					4.0	1.2	0.2	0.1	1.0	0.0	435
		午	糙米飯	奶香魚丁	蔥爆燒肉干片	蛋酥粉絲	時蔬	珍菇蔬菜湯	水果	5.6	2.9	2.4	0.4	2.2	1.0	889
		晚	糙米飯	蔥油雞	蕃茄白菜肉	三彩茼蒿	有機 蔬菜	小米排骨湯	水果	5.5	2.4	2.2	0.0	2.5	1.0	793
6	五	早	菜肉包		小叉燒包	茶葉蛋	鮮奶			4.0	2.5	0.3	1.1	1.2	0.0	694
		午	肉燥米苔目	匈牙利烤棒棒腿*2		鮮炒花椰	有機 蔬菜	羅宋湯	水果	5.5	2.8	2.2	0.2	2.4	1.0	848
		晚	糙米飯	蜜汁燒肉	紅蘿蔔炒蛋	和風秋葵	時蔬	花枝羹湯	水果	5.3	2.8	2.0	0.0	2.3	1.0	795
7	六	早	饅頭夾蛋		鍋貼*3		熱可可牛奶			3.5	2.1	0.2	1.0	1.3	0.1	622
		午	麻油燒肉麵線		府城蝦捲*2	滷味拼盤	時蔬	黃瓜雞湯	水果	5.2	2.9	2.1	0.0	2.5	1.0	807

小知識

牛奶好處多多

牛奶不僅是優質蛋白質的重要來源，也提供豐富鈣質及維生素B2。一杯牛奶240cc，約可提供270mg的鈣質；加上牛奶鈣磷比率最適當，更有助於鈣質吸收。

1. 含鈣質豐富，幫助骨骼發育，還有補充骨本、預防骨質疏鬆症。
2. 有緩衝酸化作用，如果有多喝牛乳、吃完東西記得刷牙，可以預防蛀牙的喔。

如何改善乳糖不耐症？

如果可以養成每天喝牛奶的習慣，讓身體自然習慣慢慢去增加乳糖酵素的分泌，或是改喝無乳糖或低乳糖牛奶，

另外也有一些報告指出，喝牛奶前喝一些

含有乳酸菌的優酪乳也有可能改善這些症狀，

千萬不要因為怕腹瀉就不喝牛奶，以免鈣質攝取不足喔！

