



聖心女中

1051114-1051119

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
14	一	午	地瓜飯	橙汁雞丁	香蔥油腐	西芹甜薯	時蔬	海帶大骨湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	796
		晚	五穀飯	照燒肉片	香菇蒸蛋	雞柳高麗	時蔬	紅豆麥片湯	水果	5.7	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	813
15	二	早	小籠湯包*6		雞蛋小饅頭		紅茶			3.5	2.2	0.4	0.0	1.3	0.0	479
		午	糙米飯	筍干燒肉	洋蔥炒蛋	鮮菇蒲瓜	時蔬	蘿蔔雞湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	796
		晚	糙米飯	宮保雞丁	鹹豬肉拌銀芽	鮮蔬麵片	有機 蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	5.6	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	806
16	三	早	香雞漢堡		小雞蛋糕*2		研磨豆漿			3.5	2.5	0.4	0.1	1.3	0.0	516
		午	糙米飯	椒鹽百頁	咖哩鴿蛋	三杯杏鮑菇	有機 蔬菜	綠豆米苔目甜湯	水果	5.6	2.4	2.3	0.2	2.2	1.0	819
		晚	五目炊飯		蒲燒鯛	甜薯肉茸	時蔬	番茄蛋花湯	水果	5.6	2.5	2.1	0.2	2.3	1.0	826
17	四	早	肉羹麵線羹			地瓜雙色小饅頭				3.5	2.0	0.5	0.0	1.2	0.0	462
		午	糙米飯	白醬鮮魚	客家小炒	脆炒三絲	有機 蔬菜	黃豆芽大骨湯	水果	5.6	2.3	2.4	0.3	2.2	1.0	829
		晚	糙米飯	泡菜雞丁	毛豆炒蛋	螞蟻上樹	有機 蔬菜	香菇竹筍湯	水果	5.5	2.5	2.1	0.0	2.5	1.0	798
18	五	早	大亨堡	洋芋炒蛋		小鮮肉包	優酪乳			3.8	2.0	0.3	1.0	1.2	0.0	628
		午	西班牙海鮮義麵		義式烤雞腿	肉片花椰	有機 蔬菜	玉段豚骨湯	水果	5.4	2.7	2.2	0.1	2.3	1.0	814
		晚	糙米飯	黃豆燉肉	芹炒黑輪	新加坡炒蘿蔔糕	時蔬	冬瓜雞湯	水果	5.6	2.8	2.2	0.0	2.3	1.0	821
19	六	早	火腿蛋蔥抓餅		小銀絲卷		麥茶			3.6	1.8	0.3	0.1	1.3	0.0	468
		午	筍香肉絲炊飯		春捲*2	佛跳牆	時蔬	白玉貢丸湯	水果	5.6	2.5	2.0	0.2	2.5	1.0	832

小知識

建康好朋友—膳食纖維

★何謂膳食纖維?

來自植物性的食物，在人體消化道中不能被消化吸收，如：纖維質、半纖維質、果膠、樹膠、木質素等。

★膳食纖維的功用

1. 刺激腸胃蠕動，幫助排便，縮短腸壁與有毒物質的接觸時間，有效預防便秘及腸道病變
2. 含膳食纖維豐富的食物熱量低，又需較長的咀嚼時間，吸水性強，可增加飽足感
3. 降低蛀牙及牙周病的發生，因為攝取高纖食物時，需增加咀嚼造成唾液分泌，可降低口腔酸性，增加牙齒的活動，可維持牙齒的強健。



最好由天然食物中攝取，因為人工添加纖維或纖維錠等，並不具備所有功能喔！可以多多選擇以下優良來源：

