



聖心女中

1051212-1051217

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	小米飯	酥炸鯖魚	打拋豬肉	開陽黃瓜	時蔬	海帶黃豆芽湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	796							
		晚	紫米飯	壽喜燒肉	麻婆豆腐	玉筍花椰	時蔬	燒仙草	水果	5.8	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	820							
13	二	早	高麗菜鹹粥			小芝麻包					3.5	1.2	0.5	0.1	1.3	0.0	421						
		午	糙米飯	麻油雞	番茄炒蛋	竹筍炒肉絲	時蔬	青木瓜大骨湯	水果	5.5	2.5	2.3	0.0	2.4	1.0	798							
		晚	糙米飯	高昇排骨	玉米雞茸	蛋酥白菜	有機 蔬菜	巧達濃湯	水果	5.6	2.7	2.2	0.2	2.3	1.0	843							
14	三	早	日式照燒肉漢堡		蜂蜜蛋糕		研磨豆漿										3.5	2.3	0.4	0.1	1.3	0.0	501
		午	糙米飯	糖醋百頁	炸地瓜薯條	鮮蔬蛋炒年糕	有機 蔬菜	桂圓銀耳湯	水果	5.7	2.4	2.3	0.0	2.2	1.0	796							
		晚	香菇油飯		冰糖滷雞翅	客家小炒	時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.8	2.5	2.1	0.0	2.3	1.0	810							
15	四	早	蘑菇鐵板麵		小湯包*1		海芽蛋花湯										4.0	2.0	0.5	0.1	1.2	0.0	512
		午	糙米飯	烤醬肉片	鮮菇敏豆	奶香白花	時蔬	小白菜豆腐湯	水果	5.7	2.6	2.4	0.5	2.2	1.0	888							
		晚	糙米飯	沙嗲雞	脆炒豆薯	泰式粉絲	有機 蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.5	2.4	2.1	0.0	2.5	1.0	790							
16	五	早	大亨堡麵包		洋芋炒蛋	玉兔包	優酪乳										3.5	1.5	0.5	1.1	1.2	0.0	589
		午	什錦烏龍麵		日式唐揚雞塊	黑胡椒毛豆筴	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.8	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	817							
		晚	糙米飯	義式橄欖雞	塔香紫茄	肉絲碗苗	時蔬	紅棗蓮藕蛤蠣湯	水果	5.7	2.6	2.3	0.0	2.3	1.0	815							
17	六	早	墨西哥捲餅		莎莎肉醬	炒黑椒豆芽	水果茶										3.5	1.5	0.7	0.1	1.1	0.5	470
		午	肉燥米粉		椒鹽炸蛋	金茸絲瓜	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	5.7	2.6	2.4	0.0	2.5	1.0	827							

小知識



蘋果

蘋果裡的主要成份有膳食纖維、醣類、鐵、磷、鉀、鎂、硒，檸檬酸、蘋果酸、微量維生素A、B群、C。

蘋果的纖維分為兩種，一種是果皮較粗糙的纖維，能促進腸胃蠕動；另一種則是果肉纖維，也就是我們常聽到的果膠。果膠屬於水溶性纖維，能促進腸道的好菌生長，在吸水之後會變成凍狀膠質，讓便便變得柔軟，將腸道上的廢物黏附下來；所以吃蘋果之餘，也別忘了多喝水才能發揮最佳效果。

維生素C除了有延緩皮膚老化、抑制黑色素形成的美顏功能，很多人都忽略了它對健康的貢獻；它能增加免疫力，甚至可以預防心血管疾病。由於人體無法自行合成維生素C，從食物中攝取就非常重要。

蘋果最佳的食用方式是細嚼慢嚥，不僅可達到促進消化的作用，豐富的營養成分也才能有效地被人體吸收；蘋果削皮後會變色，是因含多酚類物質在酵素促成下氧化的結果，因此削皮後放入鹽水中可以防止蘋果變色。

