



聖心女中

1051128-1051202

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
28		午	芝麻飯	鼓汁蒸魚	咖哩南瓜	鮮蔬竹筍	時蔬	黃豆蘿蔔湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	796
		晚	燕麥飯	蒜泥白肉	豆薯炒蛋	滷冬瓜	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.7	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	813
29	二	早	肉燥意麵		小雞蛋饅頭		青菜蛋花湯			3.5	1.5	0.5	0.1	1.4	0.0	448
		午	糙米飯	紅麴雞丁	燒烤醬玉米	香菇結菜	時蔬	酸辣湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.1	2.4	1.0	811
		晚	糙米飯	翅小腿*2	芹香魷魚	金茸粉絲	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.6	2.7	2.2	0.0	2.3	1.0	813
30	三	早	洋蔥肉絲大亨堡		小奶皇包		研磨豆漿			3.3	2.1	0.4	0.3	1.3	0.0	502
		午	糙米飯	醬燒油腐	三色炒蛋	塔香海茸	有機蔬菜	蜜豆粉粿湯	水果	5.7	2.4	2.3	0.1	2.2	1.0	811
		晚	親子丼飯		炸三角薯餅*2	雞絲滑蛋	時蔬	味噌海芽豆腐湯	水果	5.6	2.5	2.1	0.2	2.3	1.0	826
1	四	早	皮蛋瘦肉粥		小銀絲卷					3.5	1.3	0.2	0.3	1.0	0.0	438
		午	糙米飯	白醬雞球	打拋四季	彩繪高麗	時蔬	玉段豚骨湯	水果	5.7	2.5	2.4	0.5	2.2	1.0	881
		晚	糙米飯	糖醋排骨	紅燒豆腐	脆炒銀芽	有機蔬菜	鼎邊銚	水果	5.5	2.4	2.1	0.0	2.5	1.0	790
2	五	早	黑胡椒鮭魚吐司		茶葉蛋	小豆沙包	優酪乳			3.2	1.7	0.3	1.1	1.2	0.0	578
		午	番茄義大利麵		烤雞翅	鮑菇肉柳	有機蔬菜	白菜蛋花湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.1	2.3	1.0	806

小知識

鈣是人體含量豐富的礦物質之一，作用為：

1. 維持身體機能運作：人體需要「鈣」來幫助心臟、肌肉及神經正常運作。缺乏時容易產生抽筋、痙攣、疲倦虛弱或食慾不振。
2. 幫助血液凝固。
3. 儲存骨本、預防骨質疏鬆症：身體 99% 的鈣質存在牙齒及骨骼中。
4. 來源：芝麻、乳製品、板豆腐、海芽、綠色青菜等。

飲食或是其他生活習慣未加以配合，會影響或排擠身體鈣質的吸收喔！

1. 常吃碳酸飲料及加工品，易流失鈣
2. 缺乏維生素 D 的配合
3. 缺乏日曬及運動



要補充骨骼營養，除「鈣」之外，維生素 D、維生素 K 也很重要喔！

