



聖心女中

1051101-1051105

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	
1	二	午	芝麻飯	酥炸鯖魚片	玉米肉茸	蝦香高麗	時蔬	黃豆大骨湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	796	
		晚	十穀飯	紅燒獅子頭	合菜玳帽	蛤蠣絲瓜	有機 蔬菜	竹筍湯	水果	5.5	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	799	
2	三	早	炒麵大亨堡			研磨豆漿					3.5	2.1	0.4	0.0	1.3	0.0	471
		午	糙米飯	瓜仔干丁	蒸蛋	雙色花椰	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.4	2.4	2.3	0.2	2.2	1.0	805	
		晚	雞絲醃醬麵	醃醬	柳葉魚*2		時蔬	味噌湯	水果	5.6	2.5	2.1	0.0	2.3	1.0	796	
3	四	早	皮蛋瘦肉粥		小奶皇包*1					3.5	2.1	0.3	0.0	1.2	0.0	464	
		午	糙米飯	和風豬肉丼	南瓜凍豆腐	沙茶海絲	時蔬	肉羹湯	水果	5.6	2.3	2.4	0.1	2.2	1.0	799	
		晚	糙米飯	蜜汁雞丁	洋薯炒蛋	五彩茼蒿	有機 蔬菜	黃瓜貢丸湯	水果	5.5	2.5	2.1	0.0	2.5	1.0	798	
4	五	早	鮭魚吐司		水煮蛋	南瓜小饅頭*1		優酪乳		3.3	1.5	0.3	0.1	1.2	0.0	420	
		午	青醬義大利麵		蜜汁雞排*1	肉絲敏豆	時蔬	雙蘿大骨湯	水果	5.4	2.7	2.2	0.0	2.3	1.0	799	
		晚	糙米飯	紅燒肉	番茄豆腐	鮮蔬年糕	時蔬	香菇雞湯	水果	5.4	2.8	2.2	0.0	2.3	1.0	807	
5	六	早	洋蔥起司蛋堡		小饅頭		麥茶			3.5	1.7	0.3	1.0	1.2	0.0	584	
		午	油飯		香滷雞腿	鮮炒竹筍	有機 蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果	5.6	2.5	2.0	0.0	2.5	1.0	802	

小知識

何謂飲食號誌燈?

將食物依據其熱量及營養成分，加以分類，提供選擇食物之參考，幫助我們做到飲食「重質」原則的好工具。

● 綠燈: 含豐富營養素，多是新鮮、天然、原味的食品，適合天天選用。
例如: 五穀雜糧飯、新鮮蔬果、低脂奶、豆腐、白煮蛋等。

● 黃燈: 雖含豐富營養素，但其熱量或油、糖稍高，僅適合偶爾選用。
例如: 滷肉飯、大量油炒青菜、全脂奶、鹹蛋等。

● 紅燈: 只提供熱量，所含營養素很少，通常為高油、糖，或是調味、加工較複雜的食物，建議儘量減少攝取量及頻率。例如: 奶油蛋糕、炸蔬菜水果罐頭、冰淇淋、臭豆腐等。

