



聖心女中

1050919-1050924

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
19	一	午	地瓜飯	壽喜燒肉	韭菜豆干	五彩雞茸	時蔬	白菜鮮菇湯	水果	5.0	2.7	2.7	0.0	2.4	1.0	809
		晚	胚芽飯	甜雞醬雞丁	麻婆豆腐	金菇三絲	時蔬	雙喜甜湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803
20	二	早		蒸餃*10		玉米濃湯				3.9	1.7	0.5	0.0	1.1	0.0	463
		午	糙米飯	南洋椰汁雞	筍干燒肉	泡菜冬粉	時蔬	海結大骨湯	水果	5.4	2.8	2.0	0.0	2.5	1.0	811
		晚	糙米飯	蒲燒鯛	洋蔥炒肉絲	黃瓜貢丸片	有機青菜	糙米雞湯	水果	5.1	2.7	2.2	0.0	2.3	1.0	778
21	三	早		鮭魚吐司		研磨豆漿		黑糖小饅頭		4.0	1.2	0.3	0.0	1.0	0.0	423
		午	糙米飯	醬燒油豆腐	三色炒蛋	塔香海茸	時蔬	綠豆粉粿湯	水果	5.0	2.5	2.0	0.0	2.4	1.0	756
		晚		油蔥雞絲滷肉	炸地瓜條	蘿蔔油腐	時蔬	珍菇味噌湯	水果	5.2	2.4	2.1	0.0	2.5	1.0	769
22	四	早		鹹粥		小奶黃包				3.9	1.2	0.5	0.0	1.3	0.0	434
		午	糙米飯	鐵路肉排	海鮮什錦羹	蒜香長豆	時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.2	2.5	2.2	0.0	2.5	1.0	779
		晚	糙米飯	檸檬雞	魚香炒蛋	鹹豬肉高麗	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.1	2.6	1.8	0.0	2.5	1.0	770
23	五	早		披薩麵包	優酪乳	水煮蛋	小銀絲卷*1			3.7	2.0	0.4	1.0	1.2	0.0	623
		午		茄汁義式麵	香草雞腿*1	肉片花椰	有機青菜	南瓜濃湯	水果	5.1	2.6	2.1	0.0	2.3	1.0	768
		晚	糙米飯	黃豆燉肉	西芹百頁	新加坡炒蘿蔔糕	時蔬	山藥排骨湯	水果	5.5	2.5	1.8	0.0	2.5	1.0	790
24	六	早		肉臊意麵	番茄蛋花湯		炒高麗菜			3.7	2.0	0.4	1.0	1.2	0.0	623
		午		夏威夷炒飯	蝦捲*2	絲瓜金茸	時蔬	五行蔬菜湯	水果	5.1	2.7	2.1	0.0	2.3	1.0	776

什麼是天天「5」蔬果？

★所謂的天天「5」蔬果，指的是「3」份蔬菜+「2」份水果。

☆問題：蔬菜跟水果應該是差不多的吧？那我都吃水果好了，用水果取代蔬菜，應該也可以吧？

★解答：水果跟蔬菜雖然都含有豐富纖維素，但是所含營養成分卻是大大不同，連熱量也不一樣喔！所以，不可以用水果取代蔬菜，應該要兩類食物都攝取這樣才是正確的！