



聖心女中

1060327-1060331

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	豆魚	蔬菜	奶類	油脂	水果	熱量
										概量	肉蛋			類	類	類
27	一	午	胚芽飯	滷雞腿	哨子醬炒粉絲	紅燒冬瓜	時蔬	當歸蔬菜湯	水果	5.7	2.8	2.2	0.0	2.2	1.0	823
		晚	地瓜飯	叉燒肉	菜脯炒蛋	海芽蒟蒻絲	時蔬	芋圓冬瓜露	水果	5.9	2.7	2.1	0.0	2.3	1.0	832
28	二	早	白醬雞肉大亨堡		雙色饅頭		決明子麥茶			4.2	1.0	0.5	0.2	1.3	0.0	470
		午	糙米飯	味噌肉片	玉米雞茸	脆炒三絲	時蔬	瓜仔雞湯	水果	5.8	2.6	2.1	0.0	2.2	1.0	813
		晚	糙米飯	泰式雞丁	豆捲高麗	鮮炒竹筍	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	5.8	2.5	2.3	0.0	2.3	1.0	815
29	三	早	醬燒大肉包		鹹奶油餐包		研磨豆漿			4.0	2.2	0.2	0.1	1.3	0.0	524
		午	糙米飯	蜜汁方干	洋芋炒蛋	鮮蔬麵片	有機蔬菜	綠豆西米露	水果	5.8	2.3	2.3	0.0	2.2	1.0	795
		晚	海鮮豆腐煲飯		雙色地瓜球*4	芥蘭炒肉	香菇雞湯		水果	5.8	2.6	2.1	0.0	2.3	1.0	817
30	四	早	什錦鹹粥			奶皇包			4.0	1.5	0.4	0.1	1.0	0.0	463	
		午	麻醬拌麵		香酥豬排	甜豆杏鮑菇	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.4	2.5	1.0	872
		晚	糙米飯	烤棒棒腿*2	茄汁通心粉	鹹豬肉高麗	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.9	28.0	2.2	0.0	2.2	1.0	2727
31	五	早	藍莓吐司		茶葉蛋	小芋泥包	優酪乳			4.5	1.0	0.0	1.0	1.0	0.1	591
		午	糙米飯	糖醋雞丁	紅燒油腐	鮮燴白菜	有機蔬菜	蘿蔔玉米段湯	水果	5.8	2.9	2.4	0.4	2.2	1.0	903

小知識

喝蔬果汁可以取代蔬果攝取嗎？

使用果汁機將蔬果打汁，細胞壁打碎較能吸收營養？不是的，除非是年紀大、牙齒無法使用者，不建議將蔬果打成汁。孩童常喝現打的蔬果汁，會使咀嚼功能的退化，且將水果榨成汁，熱量、糖分往往會比蔬菜汁來得高。一杯240CC的柳丁汁需要用到4~6顆的柳丁，但是，若直接吃兩顆柳丁，就會有飽足感，且蔬果汁的渣渣，其實富含水溶性纖維，有助於心血管健康。因此建議以食用新鮮水果為主，不要用果汁取代。

吃水果較喝果汁還有一大好處是可以「訓練咀嚼」。水果中的纖維質有助於訓練咀嚼力，如此能讓牙齒與肌肉得到適度的訓練發展，還可以增加滿足感，避免攝取過多的食物。

另外咀嚼能刺激大腦血流量、活化大腦皮質細胞，與腦神經傳導有關，有助於促進發育與學習力。

