聖心女中

1060424-1060429

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
24	一	午	芝麻飯	三杯雞	白醬花椰	滷冬瓜	時蔬	豆芽大骨湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	796
		晚	小米飯	台式滷肉	番茄白菜	黑胡椒毛豆莢	時蔬	米苔目甜湯	水果	5.8	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	820
25	二	早	香菇鹹粥			黑糖金絲捲				3.5	1.2	0.5	0.1	1.3	0.0	421
		午	糙米飯	鐵路肉排	海鮮什錦羹	蒜香敏豆	時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.5	2.5	2.3	0.0	2.4	1.0	798
		晚	糙米飯	檸檬雞	魚香豆腐	鹹豬肉高麗	有機青菜	竹筍排骨湯	水果	5.6	2.7	2.2	0.2	2.3	1.0	843
26	三	早	洋芋火腿炒蛋堡		小芋泥包		研磨豆漿			3.5	2.3	0.4	0.1	1.3	0.0	501
		午	糙米飯	腐乳油豆腐	三色炒蛋	塔香海茸	有機青菜	綠豆粉粿湯	水果	5.7	2.4	2.3	0.0	2.2	1.0	796
		晚	雞滷拌飯		炸地瓜條	叉燒肉	時蔬	珍菇味噌湯	水果	5.8	2.5	2.1	0.0	2.3	1.0	810
27	四	早	肉燥意麵		番茄蛋花湯		小芝麻包			4.0	2.0	0.5	0.1	1.2	0.0	512
		午	糙米飯	京都排骨	南瓜煨白菜	打拋四季豆	時蔬	羅宋湯	水果	5.7	2.6	2.4	0.5	2.2	1.0	888
		晚	糙米飯	雞肉捲	雙薯炒蛋	鮮蔬年糕	有機青菜	排骨酥湯	水果	5.5	2.4	2.1	0.0	2.5	1.0	790
28	五	早	蘿蔔糕		茶葉蛋	玉兔包*1	優酪乳			3.5	1.5	0.5	1.1	1.2	0.0	589
		午	日式炒烏龍		蝦捲*2	沙茶鮑菇	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果	5.8	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	817
		晚	糙米飯	三杯魚丁	芹香干絲	燒烤醬玉米	時蔬	海芽蛋花湯	水果	5.7	2.6	2.3	0.0	2.3	1.0	815
29	六	早	鍋燒意麵			黑糖捲*1				3.5	1.5	0.7	0.1	1.1	0.5	470
		午	糙米飯	沙嗲雞	蛋酥絲瓜	金茸粉絲	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.7	2.6	2.4	0.0	2.5	1.0	827

含糖飲料 少喝為妙

小知識

天氣漸漸炎熱，飲料大受歡迎，但是調查發現，國內有4成8的國小學童，每周至少喝1次含糖飲料，不僅容易造成**肥胖**，更會**影響幼童身心健康**。國民健康署指出，糖果及含糖飲料，屬於高熱量、低營養價值的食物，糖攝取過量會造成代謝異常與齲齒，亦會刺激胰島素快速分泌，增加心血管疾病風險。而且研究發現，長期攝取高糖食物可能讓人吃上癮，而且就像酒癮一樣難戒除；還可能妨礙孩子的智力發展，以及影響學習能力。建議水份的補充應該以白開水最佳，如果真的嘴饞，一天別超過一杯，飲料盡量半糖、或不加糖，以避免糖份攝取過量。