



聖心女中
1060531-1060602

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
31	三	午	糙米飯	黃金豆腐	咖哩豆包	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	粉條冬瓜露	水果	5.8	2.5	2.3	0.0	2.2	1.0	810
		晚	西班牙海鮮燉飯		焗烤花椰鮮蔬	培根高麗菜	時蔬	栗子排骨湯	水果	5.8	2.3	2.1	0.5	2.5	1.0	879
1	四	早	家常炸醬麵		馬拉糕		薑絲冬瓜湯			4.0	1.0	0.5	0.5	1.0	0.0	488
		午	夏威夷炒飯		蒲燒鯛	宮保高麗	時蔬	味噌柴魚豆腐湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.0	2.3	1.0	803
		晚	糙米飯	洋蔥肉片	奶香南瓜	海帶三色	有機蔬菜	扁蒲魚丸湯	水果	5.9	2.6	2.2	0.0	2.2	1.0	822
2	五	早	墨西哥麵包		水煮蛋	鮮肉包	鮮奶			4.5	1.5	0.2	1.0	0.5	0.1	611
		午	糙米飯	三杯雞	雙茄肉醬	蝦香菜豆	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	水果	5.8	2.5	2.4	0.0	2.2	1.0	813

小知識

營養素含量情況	豆漿	牛奶
維生素與礦物質	1. 鐵、維生素 B1、維生素 B3 含量高 2. 鈣含量少	1. 鈣、維生素 B12、維生素 B2 含量高 2. 牛奶中的鈣容易被人體吸收，添加維生素 D 的牛奶有助於讓鈣被人體吸收利用 3. 缺乏維生素 C、鐵
纖維素	纖維素	沒有
膽固醇	沒有	有
脂肪酸	多元不飽和脂肪酸	飽和脂肪酸
蛋白質	品質幾乎與動物蛋白一樣好	動物性蛋白易被人體吸收利用
其他特殊營養素	大豆異黃酮	---

小提醒：生豆漿中含胰蛋白酶和皂角素，會引起噁心、腹瀉，所以必須煮沸將才能飲用喔。
* 牛奶和豆漿各有優點，應搭配攝取，達到多元飲食的原則。

