



聖心女中
1060410-1060414

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
10	一	午	燕麥飯	回鍋肉片	菜脯炒蛋	海帶三絲	時蔬	香菇蘿蔔湯	水果	5.7	2.8	2.2	0.0	2.2	1.0	823
		晚	紫米飯	蔥油雞	客家小炒	梅菜香筍	時蔬	粉條甜湯	水果	5.9	2.7	2.1	0.0	2.3	1.0	832
11	二	早	皮蛋瘦肉粥		馬拉糕					4.2	1.0	0.5	0.2	1.3	0.0	470
		午	糙米飯	炸鯖魚片	三杯肉燥	彩繪豆薯	時蔬	黃瓜蛋花湯	水果	5.8	2.6	2.1	0.0	2.2	1.0	813
		晚	糙米飯	椒鹽豬柳	香菇蒸蛋	白菜滷	有機 蔬菜	竹筍雞湯	水果	5.8	2.5	2.3	0.0	2.3	1.0	815
12	三	早	香雞堡		小豆沙包		研磨豆漿			4.0	2.2	0.2	0.1	1.3	0.0	524
		午	糙米飯	羅漢齋	醋溜白菜豆絲	芋丸*2	有機 蔬菜	地瓜薑湯	水果	5.8	2.3	2.3	0.0	2.2	1.0	795
		晚	古早味炒麵		香酥雞排	豆香高麗	有機 蔬菜	糙米排骨湯	水果	5.8	2.6	2.1	0.0	2.3	1.0	817
13	四	早	肉羹麵線			雙色饅頭				4.0	1.5	0.4	0.1	1.0	0.0	463
		午	糙米飯	毛豆腰果雞丁	湖南豆腐	炸地瓜薯條	時蔬	蔬菜味噌湯	水果	5.6	2.5	2.4	0.4	2.5	1.0	872
		晚	糙米飯	京醬牛蒡肉絲	西芹炒黑輪	螞蟻上樹	有機 蔬菜	苦瓜雞湯	水果	5.9	28.0	2.2	0.0	2.2	1.0	2727
14	五	早	藍莓吐司		茶葉蛋	小醬燒肉包	優酪乳			4.5	1.0	0.0	1.0	1.0	0.1	591
		午	青醬義大利麵		烤雞腿	金針菇絲瓜	有機 蔬菜	羅宋湯	水果	5.8	2.9	2.4	0.4	2.2	1.0	903

小知識

含糖飲料 少喝為妙

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**。

研究發現，長期攝取高糖食物可能讓人吃上癮，就像酒癮一樣難戒除；還可能影響學習能力。

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。

