



聖心女中

1070611-1070615



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品類	油脂類	水果類	熱量
6/11	一	午	小米飯	味噌筍燒肉片	南瓜蒸蛋	蒜香四季豆	時蔬	昆布湯	水果	5.4	3.1	1.6	0	2	1	801
		晚	芝麻飯	宮保雞丁	木須扁蒲	鹹豬肉高麗	時蔬	綠豆麥片湯	水果	5.2	2.6	1.4	0	2.1	1	749
6/12	二	早	肉羹麵線			小芋泥包				4	1	0.1	0	0.5	0	380
		午	糙米飯	沙嗲雞丁	糖醋洋蔥肉絲	脆炒海帶絲	時蔬	筍片蛋花湯	水果	5.1	2.6	1.9	0	2.1	1	754
		晚	彩蔬義大利麵		花枝丸	焗烤花椰	有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.5	2.4	1.3	0	2.3	1	761
6/13	三	早	香雞堡		自製研磨豆漿		小白饅頭			4	1.2	0	0	0.5	0	393
		午	糙米飯	和風野菇豆腐	黃豆滷雙結	蛋酥絲瓜	有機蔬菜	紅棗桂圓銀耳湯	水果	6	2.2	1.6	0	2.3	1	789
		晚	糙米飯	蒜泥白肉	鮮蔬燴蛋	鮮筍燴豆莢	時蔬	薏米排骨湯	水果	5.5	2.9	1.7	0	2.2	1	804
6/14	四	早	皮蛋瘦肉粥		水煎包		小奶皇包			3.5	1.2	0.5	0	0.5	0	370
		午	糙米飯	鐵路肉排	小黃瓜素雞	肉末涼薯	時蔬	蘿蔔玉段湯	水果	5.6	2.8	1.3	0	3.1	1	849
		晚	糙米飯	泰式雞丁	蔥爆黑干	咖哩冬粉	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯	水果	5	3.7	1.4	0	2.4	1	831
6/15	五	早	肉鬆麵包		鮮奶	茶葉蛋		小銀絲卷			1.2	0.1	1	0.3	0	501
		午	夏威夷炒飯		香酥雞排	五味豆丁	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.5	3.2	1.4	0	2.9	1	851

小知識

在地食材健康購 3蔬2果增健康

國人攝取3蔬2果比率僅12.9%

國人蔬果普遍攝取不足，國民健康署呼籲民眾每日攝取足量蔬菜及水果，蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸道蠕動、增加飽足感等，有益人體健康。

國民健康署提醒民眾養成「3蔬2果」的健康飲食型態，每天應攝取3份蔬菜及2份水果，並選用地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果，例如我國4-5月份盛產的茄子、大番茄、胡瓜、絲瓜、大蒜、蘆筍、空心菜、莧菜等蔬菜，香蕉、鳳梨、楊桃、芒果、蓮霧、枇杷、西瓜等水果，都是當令食材的健康首選，能獲取多元營養素；順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的基本原則之一，為增進健康飲食型態及攝取均衡營養，請掌握

「在地蔬果新鮮購」選當季在地、挑色彩多樣、吃原態水果的三大選購原則：

選當季在地：在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會；可搭配不同季節選食。產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。採購時選擇國產蔬果，有助於減少對人體健康及環境的衝擊。

挑色彩多樣：通常蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多，建議多樣性選擇不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。

吃原態水果：建議民眾應直接食用原態的水果，保留完整的營養，例如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維。

