



聖心女中

1070619-1070622

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
6/19	二	午	糙米飯	打拋肉片	雞絲小黃瓜	雙色花椰	時蔬	當歸蔬菜湯	水果	5.5	2.6	2.1	0	2.1	1	787
		晚	古早味炒麵		高昇肉排	地瓜薯條	有機蔬菜	肉羹湯	水果	4.9	2.5	1.2	0	2.5	1	732
6/20	三	早	披薩麵包		小兔包*1		研磨豆漿			4.1	2	0.1	0	0.4	0	458
		午	糙米飯	咕咾干丁	野菜天婦羅	蛋酥滷白菜	有機蔬菜	紅豆燕麥湯	水果	5.3	2.2	1.6	0	2.1	1	731
		晚	糙米飯	海苔炸魚*3	黑輪炒鮮蔬	豆瓣針菇	時蔬	昆布排骨湯	水果	5.5	2.9	1.7	0	3.2	1	846
6/21	四	早	香菇雞肉粥		小籠湯包*2		小紅豆包*1			4.2	1.5	0.1	0	0.3	0	423
		午	客家炒粿仔條		白菜獅子頭*2	古早味蒸蛋	時蔬	玉米豆腐湯	水果	5.3	2.6	1.3	0	2	1	749
		晚	糙米飯	梅汁燒雞	家常油腐	金沙敏豆	有機蔬菜	排骨酥湯	水果	4.9	3.2	1.5	0	2.3	1	784
6/22	五	早	醬燒大肉包		水煮蛋/黑糖小饅頭*1		優酪乳			4.3	1	0.1	1	0.3	0	542
		午	糙米飯	甜蔥雞丁	麻婆豆腐	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	黃豆芽大骨湯	水果	5.2	2.8	1.3	0	2	1	757

小知識

牛奶好處多多

牛奶不僅是優質蛋白質的重要來源，也提供豐富鈣質及維生素B2。一杯牛奶240cc，約可提供270mg的鈣質。

1. 含鈣質豐富，幫助骨骼發育，還有補充骨本、預防骨質疏鬆症。
2. 有緩衝酸化作用，如果有多喝牛乳、吃完東西記得刷牙，預防蛀牙喔。

如何改善乳糖不耐症？

如果可以養成每天喝牛奶的習慣，讓身體自然習慣慢慢去增加乳糖酵素的分泌，或是改喝無乳糖或低乳糖牛奶，另外也有一些報告指出，喝牛奶前喝一些含有乳酸菌的優酪乳也有可能改善這些症狀，千萬不要因為怕腹瀉就不喝牛奶，以免鈣質攝取不足喔！

