



聖心女中

1070903-1070908



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	
9/3	一	午	海苔飯	橙汁雞丁	肉絲蒲瓜	洋蔥炒蛋	時蔬	黃芽大骨湯	水果	5.4	2.6	1.6	0	2	1	763	
		晚	五穀飯	薑燒肉片	花生干丁	脆炒海絲	時蔬	花豆燕麥湯	水果	5.2	2.5	1.4	0	2	1	736.5	
9/4	二	早	玉米瘦肉粥		豬肉水餃		醬燒小肉包			4	0.6	0.3	0	0.5	0	355	
		午	糙米飯	打拋肉	哨子油腐	韭菜銀芽	時蔬	海帶大骨湯	水果	5.1	3	1.9	0	2	1	779.5	
		晚	海鮮總匯螺旋麵	滷雞腿		焗烤鮮蔬	有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.5	2.8	1.3	0.1	2.5	1	815	
9/5	三	早	香烤雞堡		研磨豆漿		小紅豆包			4	3	0.3	0	0.5	0	535	
		午	糙米飯	野菜天婦羅	咖哩鴿蛋	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	水果	6	2.5	1.6	0	3.5	1	865	
		晚	糙米飯	蒸肉餅	椒香毛豆莢	豆捲高麗	時蔬	竹筍排骨湯	水果	5.5	3	1.7	0	3.1	1	852	
9/6	四	早	咖哩炒麵		青菜蛋花湯		小奶皇包			3.5	1.5	0.5	0.1	0.5	0	407.5	
		午	鮭魚拌飯	梅菜豬排		腐皮白菜	時蔬	鮮菇大骨湯	水果	5.6	3.5	1.3	0	2.5	1	859.5	
		晚	糙米飯	豆乳雞	雞絲四季	鮮炒年糕	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯	水果	5.5	3.5	1.4	0	2.4	1	850.5	
9/7	五	早	巧克力菠蘿		鮮奶		水煮蛋	雞蛋小饅頭			3.5	1	0.1	1	0.3	0	486
		午	糙米飯	鹽水雞	客家小炒	菇燴絲瓜	有機蔬菜	山藥薏仁湯	水果	5.5	3.2	1.4	0	2.5	1	832.5	
		晚	糙米飯	蕃茄燉肉	蛋香蘿蔔糕	塔香海茸	時蔬	菜脯雞湯	水果	5.2	2.3	1.6	0	2.5	1	749	
9/8	六	早	饅頭夾蛋		水果茶		小叉燒包			4	1.5	0.3	0	1	0.5	475	
		午	古早味炒麵	香酥鯖魚		黃豆滷雙味	時蔬	魚丸湯	水果	4.5	2.5	1.6	0	2.5	1	715	

小知識

食物熱量密度

不同食物含有不同營養素，應多選擇天然維生素、礦物質等營養素含量高的食物，食物的熱量密度指的是，單位重量食物中所含的熱量。飲食應多元化均衡搭配各種食物，多選擇營養素密度高，熱量密度低的食物。

以衛生署的每日飲食指南為骨幹，將食物依據熱量以及營養成分，並用紅黃綠燈交通號誌將食物分類的「飲食紅黃綠」概念，其中的紅燈區的食品就是低營養素、高熱量，建議少吃，像是：炸雞、鮮奶油蛋糕、洋芋片、糖果等油多糖多的食物；而綠燈區的食品就是高營養素、低熱量，建議每天都必須攝取，像是糙米飯。

飲食紅綠燈

燈號	綠燈可食	黃燈淺嚐	紅燈避口
定義	★營養豐富 ★新鮮、天然 ★油、糖較少	★營養、熱量適中 ★含油、糖稍高	★低營養 ★高熱量 ★高油糖鹽的加工食物
食用頻率	天天食用	一週2-3次	一週1次

資料來源：國民健康署