



聖心女中

1071001-1071006



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		
10/1	一	午	海苔飯	豆乳雞	客家小炒	碧綠高麗	時蔬	薑絲海帶湯	水果	5.4	2.8	1.6	0	2	1	763		
		晚	紫米飯	椒鹽肉柳	雙茄肉醬	蛋酥白菜	時蔬	燒仙草	水果	5.2	2.6	1.8	0	2.2	1	736.5		
10/2	二	早	皮蛋瘦肉粥				小芝麻包				4	0.6	0.3	0	0.5	0	355	
		午	糙米飯	滷豬排	家常豆腐	鮮蔬炒年糕	時蔬	麻油菇菇湯	水果	5.1	3	1.9	0	2.5	1	779.5		
		晚	白醬培根燉飯		香酥魚排	彩椒花椰	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	5.5	2.8	1.3	0.1	3	1	815		
10/3	三	早	鍋貼		研磨豆漿		奶酥麵包				4	3	0.3	0.1	0.5	0	535	
		午	糙米飯	紅燒烤麩	紅蔘炒蛋	宮保高麗	有機蔬菜	綠豆麥片湯	水果	5.7	2.5	1.6	0	3.5	1	865		
		晚	糙米飯	檸檬雞丁	鮮蔬壽喜燒	酸菜凍豆腐	時蔬	香菇雞湯	水果	5.5	3	1.7	0	3.1	1	852		
10/4	四	早	當歸雞絲麵				小奶皇包				3.5	1.2	0.5	0.1	0.5	0	407.5	
		午	糙米飯	酥炸柳葉魚	黑胡椒洋芋	五味豆干	時蔬	黃豆白玉湯	水果	5.6	3.5	1.3	0	3	1	859.5		
		晚	糙米飯	宮保雞丁	蔬菜烘蛋	醬爆海茸	有機蔬菜	雙蘿玉段湯	水果	5.5	3.5	1.5	0	2.4	1	850.5		
10/5	五	早	水煎包		鮮奶		水煮蛋	醬燒小肉包				3.5	1.5	0.1	1	0.3	0	486
		午	蕃茄義大利麵		義式棒棒腿*2	黃金地瓜條	有機蔬菜	巧達蔬菜濃湯	水果	5.5	3	1.4	0	2.5	1	832.5		
		晚	糙米飯	泰式蒸肉餅	麻醬油腐	紅棗滷冬瓜	時蔬	味噌海芽湯	水果	5.2	2.3	1.6	0	2.5	1	749		
10/6	六	早	白醬雞肉大亨堡		麥茶		銀絲捲				4	1.5	0.2	0.1	1	0.5	475	
		午	古早味油飯		梅干肉排	香草杏鮑菇	時蔬	酸辣湯	水果	4.5	2.5	1.6	0	2.8	1	715		

小知識

飲食比例221，讓你健康吃一餐

所謂的飲食黃金比例221，是將六大類食物中最主要的三類食物「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」，以體積比2：2：1作為飲食選擇的依據，方便民眾透過目測判斷每餐飲食是否均衡。那這個比例是怎麼來的呢？

根據衛生福利部國民健康署建議，每餐750大卡餐點中應攝取「1碗」全穀雜糧類、「1碗」蔬菜類、「1掌心」豆魚蛋肉類(見表一)，為客觀評估體積比，應採用統一的測量容器單位，故需測量「1掌心」豆魚蛋肉類的體積為「？碗」。

「1掌心」豆魚蛋肉類約為1.5~2份，考量一般每次食用量、食材烹煮過程的收縮率會影響目測體積，分別測量1~2份煮熟之不同豆魚蛋肉類食材在家用飯碗中的量(見表二)，目測後推估1.5~2份豆魚蛋肉類約半碗。

因此，從體積角度來看，每餐的全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類分別應攝取1碗、1碗、半碗，體積比為2：2：1。

資料來源：董事基金會