



聖心女中

1071022-1071027



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	
10/22	一	午	胚芽飯	豆鼓蒸魚片	玉米肉茸	紅燒冬瓜	時蔬	味噌小魚豆腐湯	水果	5.2	3	1.3	0	2	1	711.5	
		晚	糙米飯	泡菜雞丁	宮保干丁	沙茶茼蒿	時蔬	芋圓綠豆冬瓜露	水果	5.6	2.8	1.5	0	2.3	1	747	
10/23	二	早	家常炒烏龍		柴魚蘿蔔湯		銀絲卷			4.5	0.8	0.5	0	1	0	416.5	
		午	糙米飯	糖醋雞丁	哨子醬炒粉絲	關東煮	時蔬	當歸蔬菜湯	水果	5.4	3	1.9	0	2.5	1	763	
		晚	白醬洋菇螺旋麵	醬烤豬排	蒜香敏豆	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.5	2.8	1.5	0.2	3	1	801.5		
10/24	三	早	饅頭夾蛋		研磨豆漿		小芋泥包			4	4	0.05	0	0.5	0	523.8	
		午	糙米飯	蜜汁方干	洋芋炒蛋	脆炒三絲	有機蔬菜	紅豆紫米湯	水果	5.8	3	1.6	0	2.5	1	783.5	
		晚	糙米飯	黑胡椒肉柳	豆捲高麗	蛋黃芋丸	時蔬	雙芽排骨湯	水果	5.5	3	1.2	0	3	1	775	
10/25	四	早	蘿蔔糕		薑絲紫菜湯		奶酥小餐包			4.5	1.2	0.1	0.1	0.5	0	421	
		午	糙米飯	味噌肉片	家常油腐	蛋酥燴白菜	時蔬	黃豆白玉大骨湯	水果	5	3.5	1.6	0	3	1	777.5	
		晚	地瓜飯	泰式檸檬魚丁	塔香菜脯炒蛋	乾煸四季豆	有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.2	3.2	1.2	0	3	1	765	
10/26	五	早	格子鬆餅/蜂蜜		鮮奶/紅茶		茶葉蛋	小豆沙包			4.2	1.5	0.1	1	0.1	0	533.5
		午	海苔芝麻火腿炒飯	府城蝦捲*2	鮑菇炒肉片	有機蔬菜	四神大骨湯	水果	5.3	2.7	1.4	0	3	1	749.5		
		晚	糙米飯	海結燒肉	梅菜筍茸	椒香毛豆莢	時蔬	瓜仔雞湯	水果	5.5	3.2	1.6	0	3	1	796	
10/27	六	早	花生厚片		綠茶		鍋貼			4.5	1.5	0.2	0	1	0.5	477.5	
		午	麻醬拌麵	香烤棒棒腿	甜豆白花	時蔬	昆布排骨湯	水果	4.5	2.5	1.4	0	2.5	1	660		

營養小知識

~三大水果柳丁、香蕉、蘋果的好處~



柳丁又名柳橙，含有豐富的維生素C、膳食纖維等，多吃柳丁可以幫助排便順暢、降低血液中不好的膽固醇、增強免疫力、預防感冒和美白，提醒吃柳丁時，不要只是榨成汁喝，要連果肉一起吃，才能攝取到豐富的膳食纖維。

香甜好吃的香蕉，常讓人以為熱量很高，但一根香蕉不到半碗飯的熱量喔！香蕉含有豐富的維生素和礦物質，可以養顏美容、消除疲勞，預防癌症、高血壓、糖尿病等，還有香蕉的果膠質可以幫助腸道蠕動，讓你排便順暢，輕鬆拋開便秘的煩惱喔！但香蕉也含有豐富的醣類，一根約190克的香蕉相當於兩份水果，所以要適量食用。

蘋果含有豐富的果膠和多酚類，果膠是一種可溶性食物纖維，可促進膽固醇代謝，降低血液膽固醇濃度，預防心血管疾病，多酚類具有抗氧化的功能，能預防癌症，維護身體健康。另外蘋果所含的鉀能平衡身體的酸鹼值，維持正常的神經傳導，也有助於擴張血管、預防高血壓。

資料來源:衛生福利部