



聖心女中

1071029-1071103



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		
10/29	一	午	芝麻飯	蒜泥白肉	咖哩南瓜	三絲豆腐	時蔬	蕃茄玉米段湯	水果	5.6	2.8	1.1	0	2	1	763		
		晚	糙米飯	烤翅小腿	洋蔥炒蛋	藥膳滷冬瓜	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.4	2.6	1.6	0	2.2	1	737		
10/30	二	早	當歸雞絲麵				小雞蛋饅頭				4	0.6	0.3	0	0.5	0	355	
		午	糙米飯	茄汁雞丁	燒烤醬玉米	蛋酥白菜	時蔬	海帶大骨湯	水果	5.1	2.5	2.1	0	2.5	1	780		
		晚	親子丼飯		炸三角薯餅	芹香魷魚	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	5.5	2.8	1.3	0.1	3	1	815		
10/31	三	早	洋蔥肉絲大亨堡		研磨豆漿		小豆沙包				4	3.2	0.3	0	0.5	0	535	
		午	糙米飯	塔香豆包	三色炒蛋	羅漢齋	有機蔬菜	花豆燕麥湯	水果	5.7	2.8	1.6	0	2.5	1	865		
		晚	糙米飯	蕃茄魚片	焗烤奶油白菜	金茸粉絲	時蔬	酸辣湯	水果	5.5	3	1.7	0	3.2	1	852		
11/1	四	早	白粥		高麗菜炒蛋		肉鬆	馬來糕				4	1.5	0.5	0	0.5	0	408
		午	糙米飯	照燒豬排	酥炸雙薯	海帶干絲	時蔬	薑絲冬瓜大骨湯	水果	5.6	3.5	1.3	0	3.5	1	860		
		晚	燕麥飯	三杯雞	蔬菜烘蛋	椒香毛豆	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5.5	3.5	1.5	0	2.4	1	851		
11/2	五	早	醬燒大肉包		鮮奶		茶葉蛋	小白饅頭				3.5	1.5	0.1	1	0.3	0	486
		午	奶香什錦燉飯		炸雞排	雙色花椰	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.5	3	1.4	0.1	3	1	833		
		晚	糙米飯	高昇排骨	客家小炒	鮮炒竹筍	時蔬	味噌海芽蛋花湯	水果	5.2	2.3	1.6	0	2.5	1	749		
11/3	六	早	墨西哥捲餅		莎莎肉醬		小芝麻包				4	1.5	0.2	0	1	0	475	
		午	肉燥米粉		海鮮捲	什錦滷味	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	4.5	2.5	1.6	0	3	1	715		

營養小知識

優良蛋白質-大豆



1. 豆腐富含高品質蛋白質，例如黃豆含40%，而豆皮含52%的優質蛋白；醫學界已證實，大豆蛋白具降低血中膽固醇的功能。豆腐由大豆製成，它含有7%優質大豆蛋白，具有降膽固醇功能，蛋白質也可促進人體生長發育，修補組織，調節生理機能等重要功能。
2. 豆腐是植物性食物，所以完全無膽固醇，可減少心血管疾病產生率。
3. 豆腐是易消化又低熱量食品，傳統豆腐(100g)只有87卡，是減肥者最佳的選擇。
4. 大豆中含有異黃酮素(植物性雌激素)，具抗氧化，抗突變性，抗血壓，抗發炎，減輕更年期婦女症候群等作用；豆腐100g中含有40mg的異黃酮素，堪稱是良好的保健食品。

資料來源:衛生署福利部