



聖心女中

1071105-1071109

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧	豆魚肉蛋類	蔬菜類	乳品類	油脂類	水果類	熱量
11/5	一	午	五穀飯	粉蒸雞丁	佃煮油腐	鮮炒三絲	時蔬	竹筍大骨湯	水果	5	2.8	1.7	0	2.3	1	765
		晚	糙米飯	咖哩豬	彩椒花椰	宮保高麗	時蔬	花豆粉圓湯	水果	6	2.9	1.8	0	2.1	1	838
11/6	二	早	玉米瘦肉粥		迷你銀絲卷		醬燒小肉包			4	1	0.2	0	0.5	0	383
		午	糙米飯	鐵板肉柳	蕃茄肉醬	開陽高麗	時蔬	鮮菇湯	水果	5	3.1	1.6	0	2.1	1	777
		晚	客家炒板條		酥炸魚塊	鮮繪什錦花生	有機蔬菜	肉羹湯	水果	5.1	3.2	1.4	0	2.5	1	807
11/7	三	早	香烤雞堡		研磨豆漿		豬肉水餃			5	1.5	0.2	0	0.5	0	490
		午	糙米飯	蜜汁豆干	酥炸雙圓	豆捲蛋酥白菜滷	有機蔬菜	地瓜西米露	水果	5.5	3	1.6	0	3	1	845
		晚	糙米飯	三杯雞	紅仁蒸蛋	西芹茼蒿	時蔬	玉米段排骨湯	水果	5	3.9	1.4	0	2.5	1	847
11/8	四	早	壽喜燒烏龍麵			奶皇包			4	0.2	0.3	0.1	0.5	0	341	
		午	糙米飯		筍干燒肉	金茸粉絲	有機蔬菜	味噌海芽蛋花湯	水果	5	3.2	2.2	0	2.5	1	815
		晚	胚芽飯	黃豆海結滷肉	芙蓉豆芽	乾煸四季豆	有機蔬菜	花瓜雞湯	水果	5	**	1.9	0	2.4	1	###
11/9	五	早	巧克力菠蘿		鮮奶		水煮蛋	黑糖小饅頭	4.2	1	0	1	0.3	0	533	
		午	五目炊飯		鐵路肉排	紅油筍茸	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	5	2.7	1.8	0	3	1	793

營養小知識

- 維持理想體重
 - 身體質量指數的正常範圍18.5~24
- 均衡攝取六大類
 - 全穀根莖類 ● 低脂如品類) ● 豆魚肉蛋類
 - 油脂與堅果種子類 ● 蔬菜類 ● 水果
- 三餐以全穀根莖為主食
- 盡量選用高纖維的食物
- 少油、少鹽、少糖的飲食原則
- 多攝取鈣質豐富的食物
 - 每日建議攝取量為1000毫克

