



聖心女中

1071119-1071124

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	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品類	油脂類	水果類	熱量	
11/19	一	午	五穀飯	玉米蒸肉餅	豉汁干片	豆酥四季	時蔬	黃芽大骨湯	水果	5	2.9	1.5	0	2.5	1	778	
		晚	糙米飯	香菇雞	紅蘿蔔炒蛋	鮮蔬粉絲	時蔬	摩摩喳喳	水果	5.2	3.4	1.2	0.1	2.5	1	832	
11/20	二	早	鍋貼*6		青菜蛋花湯		醬燒小肉包			4	1	0.2	0	2	0	449	
		午	糙米飯	鹹水雞	麻婆豆腐	腐乳高麗	有機蔬菜	絲瓜粉絲湯	水果	5.3	2.5	1.4	0	2.5	1.3	786	
		晚	親子丼飯		日式炸揚物	清炒小瓜	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯	水果	5.2	3.2	1.4	0	3	1	832	
11/21	三	早	大亨堡		研磨豆漿		小芝麻包			4.5	3.4	0	0	2	0	660	
		午	糙米飯	糖醋豆包	馬鈴薯炒蛋	三杯杏鮑菇	時蔬	綠豆薏米湯	水果	5.3	3.8	1.6	0	2.5	1.3	885	
		晚	糙米飯	香炸豬排	木須雞柳	玉筍花椰	時蔬	朴菜筍片雞湯	水果	5.1	3.3	1.8	0	3	1	842	
11/22	四	早	肉羹麵線			烤地瓜			4.5	0.3	0.2	0	1.5	0	411		
		午	糙米飯	味噌燒肉	泰式炒粉絲	豆捲滷白菜	時蔬	蔬菜菇菇湯	水果	5.1	3	1.6	0	2.5	1	795	
		晚	燕麥飯	蜜汁雞丁	魚香豆腐	宮保高麗	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	5.1	3.9	1.6	0	2.8	1	871	
11/23	五	早	肉鬆麵包		鮮奶		水煮蛋	小白饅頭			5	2.2	0	1	1	0	710
		午	青醬鮮蔬義大利麵		迷迭香烤雞排*	鮮炒花椰	有機蔬菜	羅宋湯		水果	5.3	3.1	1.8	0	2.5	1	821
		晚	糙米飯	沙茶肉片	腰果玉米干丁	奶香雙芋	時蔬	牛蒡排骨湯		水果	5.2	2.9	1.4	0.5	3	1	885
11/24	六	早	巧克力醬佐格子鬆餅		紅茶		小銀絲捲			4.5	0	0	0	2	0	405	
		午	古早味油飯		蒲燒鯛	冬瓜肉片	時蔬	肉羹湯	水果	5.1	2.6	1.6	0	3.5	1	810	

營養小知識

蔬果好處何其多？



蔬菜是植物的根、莖、葉與花等部位，主要的營養成分包括多種維生素（如維生素A、B群、C、K等）、礦物質（如鈣、鐵、鎂、鉀等）與豐富的膳食纖維。除了根莖類的薯類、藕類含有豐富的澱粉含量外，其餘大多數的蔬菜都屬於低熱量食材。然而，東方人吃蔬菜大多以熟食為主，蔬菜經過烹調之後維生素B、C等水溶性維生素會大量流失，但部分營養成分（如胡蘿蔔素）則會因油脂烹調後而提升身體利用率，有助促進身體健康。

水果主要為植物的果實，多以生食為主，水果除含有豐富的維生素與礦物質外，也富含大量的水分與糖分，相較於薯類、藕類之外的蔬菜而言，吃多恐攝取或多的糖分與熱量，但適量食用水果可攝取維生素B、C等，對健康將有所助益。

資料來源：董氏基金會