



聖心女中

1071126-1071130

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	
11/26	一	午	紫米飯	回鍋肉片	蛋酥絲瓜	脆炒涼薯	時蔬	香菇竹筍湯	水果	5.4	2.8	1.5	0	2.5	1	798	
		晚	糙米飯	花瓜雞	豆酥敏豆	紅燒筍片	時蔬	冬瓜雙圓湯	水果	5.3	2.6	1.8	0	2.5	1	785	
11/27	二	早	芋香肉茸粥		醬燒小肉包		雞蛋小饅頭			5	1	0.1	0	0.5	0	450	
		午	糙米飯	玉段雞丁	紹子肉醬豆腐	鮮燴高麗	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	5.2	3	2	0	2.5	1	808	
		晚	韓式泡菜烏龍麵		檸檬雞柳	拌炒雙絲	有機蔬菜	大醬湯	水果	5	2.8	1.6	0	3	1	798.8	
11/28	三	早	水煎包		研磨豆漿		豬肉水餃			4.2	1.5	0.5	0	0.8	0	455	
		午	糙米飯	蜜汁方干滷味	三色炒蛋	雙色脆薯	有機蔬菜	桂圓銀耳甜湯	水果	5.4	2.5	1.5	0	2.5	1	776.5	
		晚	糙米飯	花枝排	什錦小黃瓜	螞蟻上樹	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.1	2.5	1.7	0	3	1	783.5	
11/29	四	早	鐵板麵		冬瓜湯		奶皇包			4.3	0.5	0.5	0.1	0.5	0	388.5	
		午	糙米飯	咖哩雞	塔香油腐	開陽蒲瓜	時蔬	味噌蛋花湯	水果	5.2	3.4	1.8	0	2.1	1	820	
		晚	胚芽飯	粉蒸肉	雙茄炒蛋	燒烤醬玉米	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	5.5	3.5	1.2	0	2.2	1	837.5	
11/30	五	早	蔥燒大肉包		鮮奶		茶葉蛋	黑糖小饅頭			4.5	1.2	0.1	1	0.3	0	571
		午	台式米粉		酥炸肉排	香草雞粒洋芋	有機蔬菜	魚丸蘿蔔湯	水果	5.2	3.5	1.5	0	3	1	861.3	

營養小知識

~國民飲食指標~



一、維持理想體重

體重與健康有密切的關係，體重過重容易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病。

二、均衡攝食各類食物

沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，必須均衡攝食各類食物，不可偏食。

三、三餐以五穀為主食

米、麵等穀類食品含有豐富澱粉及多種必需營養素，是人體最理想的熱量來源。

四、儘量選用高纖維的食物

含有豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，並且可以減少患大腸癌的機率；亦可降低血膽固醇，有助於預防心血管疾病。

五、少油、少鹽、少糖的飲食原則

高脂肪飲食與肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症有密切的關係。

六、多攝取鈣質豐富的食物

鈣是構成骨骼及牙齒的主要成分，攝取足夠的鈣質，可促進正常的生長發育，並預防骨質疏鬆症。

七、多喝白開水

水是維持生命的必要物質，可以幫助消化吸收、運送養分、改善便秘等。每天應攝取約六至八杯的水。

八、飲酒要節制

飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用，容易造成營養不良及肝臟疾病。

資料來源:衛生署國民健康署