



# 聖心女中

1071203-1071208

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量		
12/3	一	午	燕麥飯	橙汁雞丁	肉燥鵝蛋滷蘿蔔	海帶三絲	時蔬	味噌蔬菜蛋花湯	水果	5.2	2.6	1.9	0	2	1	756.5		
		晚	糙米飯	椒鹽豬柳	咖哩凍豆腐	腐乳雞絲高麗	時蔬	珍珠冬瓜茶	水果	5.4	2.5	1.4	0	2	1	750.5		
12/4	二	早	鍋燒雞絲麵				小芝麻包				4.5	0.6	0.4	0	0.5	0	392.5	
		午	糙米飯	沙嗲肉片	香草雞粒洋芋	豆豉干片	時蔬	豆薯菱角湯	水果	5.1	3	1.5	0	2	1	769.5		
		晚	白醬螺旋麵	酥炸雞柳條*3		彩繪花椰	有機蔬菜	堅果南瓜濃湯	水果	5.5	2.8	1.3	0.1	3	1	837.5		
12/5	三	早	蘿蔔糕		研磨豆漿		小鮮肉包				4	3	0	0	0.5	0	527.5	
		午	糙米飯	塔香蘭花干	三色炒蛋	彩椒銀芽	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	4.5	2.5	1.6	0	3	1	737.5		
		晚	糙米飯	打拋肉片	椒鹽甜條	沙茶海草	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	5.5	3	1.7	0	2.5	1	825		
12/6	四	早	高麗菜鹹粥		醬燒小肉包		水餃*3				5	1.5	0.2	0	0.5	0	490	
		午	糙米飯	筍干燒肉	白菜油腐煲	金茸細粉	時蔬	蘿蔔玉段湯	水果	5.6	3.5	1.3	0	2.5	1	859.5		
		晚	胚芽飯	檸檬魚丁	宮保干丁	肉片冬瓜	有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.5	3.5	1.4	0	2.4	1	850.5		
12/7	五	早	大肉鬆麵包		鮮奶		茶葉蛋	小白饅頭				4.5	1	0.1	1	0.3	0	556
		午	蕃茄麵疙瘩		孜然烤雞翅	腰果干丁	有機蔬菜	芥菜排骨湯	水果	5.5	3.2	1.4	0	2.5	1	832.5		
		晚	糙米飯	蜜汁燒肉	三色蛋	焗烤白菜	時蔬	排骨酥湯	水果	5.2	2.3	1.6	0	2.5	1	749		
12/8	六	早	饅頭夾蛋		熱可可牛奶		鍋貼*3				4	1.5	0.05	0.3	1	0	483.8	
		午	海苔芝麻火腿炒飯		府城蝦捲*2	滷味拼盤	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.6	0	3	1	737.5		

## 營養小知識

## 礦物質介紹~鐵質~

一、幫助血液正常及血液內營養物質的運送，如：血紅素：氧氣運送（肌紅素）以及鐵硫蛋白質：粒線體產生能量，缺乏時會有缺鐵性貧血。是屬於微量礦物質。每天老化的紅血球在脾臟分解，鐵質回收後，經由血液運送，到骨髓造血組織利用，合成新的紅血球。體內鐵質並不會從尿液排出，經常接受輸血的人體內鐵的存量會增多。

二、主要功能

形成細胞內外各種含鐵的蛋白質和酵素，幫助血液正常及血液內營養物質的運送。

三、食物來源：

肝臟、豬血、瘦肉（紅肉）、海藻、蛋黃、全穀類、堅果類、綠葉蔬菜等含豐富。

備註：

(1) 同樣含鐵質，肝臟、豬血、瘦肉（紅肉）等食物的吸收率又比植物性的鐵質來源好。

(2) 維生素C及肌肉蛋白質也有助於鐵質的吸收，所以可以搭配富含維生素C的水果一起吃。

(3) 飯後不要馬上飲用茶與咖啡。



資料來源：食品資訊網 [http://www.jtf.org.tw/educate/fitness/Fitness\\_012\\_01.asp](http://www.jtf.org.tw/educate/fitness/Fitness_012_01.asp)