



# 聖心女中

## 1071210-1071215

### 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	
12/10	一	午	薏仁飯	香滷肉排	野菜筑前煮	什錦高麗	時蔬	肉骨茶湯	水果	5	2.9	1.8	0	3	1	777	
		晚	糙米飯	莎莎雞丁	客家小炒	梅菜筍茸	時蔬	紅棗桂圓銀耳湯	水果	5.2	3.2	1.2	0.5	2.5	1	863	
12/11	二	早	芋頭肉蓉粥		小芝麻包		水煎包			4	1	0.2	0	2	0	449	
		午	糙米飯	麻醬雞丁	玉米肉燥	蒜香敏豆	時蔬	薑絲海帶片湯	水果	5.3	2.5	1.4	0	2.2	1.3	773	
		晚	日式炒烏龍		黃金魚排	韭香豆干	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	水果	5.1	3.2	1.4	0	3	1	825	
12/12	三	早	白醬雞肉大亨堡		研磨豆漿		小豆沙包			4	1.1	0.1	0.1	2.1	0	475	
		午	糙米飯	羅漢齋	蕃茄炒蛋	酥炸雙丸	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	5.3	3.6	1.6	0	3	1.3	893	
		晚	糙米飯	紅燒肉	白菜滷	椒香毛豆莢	時蔬	朴菜筍片湯	水果	5.1	3.5	1.8	0	2.5	1	837	
12/13	四	早	小籠湯包*6		柴魚蘿蔔湯		奶酥小餐包			4.2	0.3	0.2	0.1	1	0	383	
		午	糙米飯	鼓汁蒸肉	紹子油腐	雞絲高麗	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	5.1	2.6	1.6	0	2.1	1	747	
		晚	紫米飯	宮保雞丁	玉米肉茸	螞蟻上樹	有機蔬菜	四神湯	水果	5.2	3	1.6	0	2.4	1	796	
12/14	五	早	醬燒大肉包		鮮奶		水煮蛋	黑糖小饅頭			4.5	1.5	0	1	1	0	623
		午	咖哩雞燴飯		三角薯餅*2	芙蓉豆芽	有機蔬菜	味噌金菇豆腐湯	水果	5.6	2.3	1.8	0	3	1	805	
		晚	糙米飯	鐵路肉排	塔香油腐	菠菜烘蛋	時蔬	麻油雞湯	水果	5.2	2.8	1.4	0.5	2.5	1	855	
12/15	六	早	花生吐司		水果茶		小奶皇包			4	0	0	0.1	2	0.1	391	
		午	青醬螺旋麵		香滷腿排	彩椒花椰	時蔬	玉米濃湯	水果	5	2.5	1.4	0	2.5	1	747	

### 營養小知識

### 減少攝取含糖飲料小秘訣

- (1) 改變選擇方法：以小杯容量，或與朋友分享；無糖或微糖；選擇最單純的口味，避免加配料；少選果漿或乳酸調味的酸味飲料，如綠茶多多、金桔檸檬茶等；以鮮奶茶取代奶精製作的奶茶。
  - (2) 降低攝取頻率：以健康飲品代替，例如改喝小杯或選無糖、微糖，也可從每天喝1杯，變成每天喝半杯或3天喝1杯，或改喝白開水、鮮乳、無糖豆漿、風味茶，最好天天喝水約1,500~2,000毫升，且要多次喝、慢慢喝。
  - (3) 用健康飲品取代：如白開水、鮮乳、原味保久乳、無糖優酪乳、無糖豆漿、草本茶(洛神花茶、薰衣草茶等)、風味茶(紅棗、桂圓、決明子等製成之無糖且無咖啡因茶飲)。
- 最後提供正確喝白開水的方法：天天喝水約1,500~2,000毫升；多次喝、慢慢喝、小口喝；隨時補充水分，不等口渴時才喝水。