



聖心女中

1090921-1090926

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
9/21	一	午	地瓜飯	甜麵醬炒豚肉	雞肉串	脆炒鮮筍	時蔬		水果	3.9	2.7	1.6	0	2.7	1	697
		晚	小米飯	蘑菇燉肉	醬燒豆包	鮮燴黃瓜	時蔬	★綠豆薏仁甜湯	水果	4.7	2.8	1.7	0	2.5	1	754
9/22	二	早	玉米蛋花粥		草莓小饅頭		★鮮肉包			3.3	0.6	0.06	0	2.4	0	386
		午	蕎麥飯	酸甜雞排	咖哩豬	蘿蔔佃煮	有機蔬菜		水果	4.5	2.9	1.5	0	2.8	1	756
		晚	蕃茄肉醬麵疙瘩	卡拉雞腿排	雙色花椰	時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	3.8	2.2	1.7	0	3	1	669	
9/23	三	早	★香雞漢堡		研磨豆漿		★芝麻包			3.2	3.3	0.25	0	0.5	0	500
		午	紫米飯	黑胡椒肉柳	蒸蛋	豆皮白菜	時蔬		水果	4.2	2.6	1.5	0	2.3	1	690
		晚	白米飯	泡菜肉片	蛋香蘿蔔糕	醬爆海根	時蔬	海芽柴魚豆腐湯	水果	4.3	2.1	1.8	0	2.6	1	681
9/24	四	早	★鍋燒雞絲麵		★奶酥小餐包			3.2	0.4	0.25	0	0.4	0	278		
		午	小米飯	紅蔥油雞	★餡餅*2	肉片花椰	有機蔬菜		水果	4.7	3.6	1.3	0	2.5	1	804
		晚	紫米飯	鹹水雞	咖哩凍豆腐	清炒筍絲	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	3.8	2	1.9	0	2.7	1	645
9/25	五	早	★PIZZA麵包		茶葉蛋	★小白饅頭	蘋果汁			3.5	1.1	0	0	1.4	0	391
		午	★肉絲炒麵		沙茶醬燒魚排	★炸麥克雞塊*2	時蔬		水果	3.3	2.7	0.9	0	2.9	1	647
		晚	白米飯	麻油魚丁	醃醬干丁	★芝麻球*2	時蔬	海帶片雞湯	水果	4.5	2.9	1.2	0	2.8	1	749
9/26	六	早	★格子鬆餅/巧克力醬		★水餃*2		綠茶			2.8	0.6	0.1	0	0.7	0	275
		午	海苔香鬆飯	香蒜玉米雞	蔥爆香干肉絲	炒地瓜杏鮑菇	時蔬		水果	4.9	3.4	1.3	0	2.6	1	808

標記



為含麩質之穀物及其製品 / 標記



為含甲殼類及其製品

營養小知識

胸悶頭暈可能是體內濕氣重！

日子一濕，人也跟著潮潮，總覺得好像哪裡不太舒服，但又說不出個具體原因。頭部悶脹、起了濕疹、渾身有點水腫、咳嗽痰多、口臭、肌肉痠痛易累，女性有可能出現白帶分泌物多的困擾。

四種食物幫助排濕氣
冬瓜、苦瓜、綠豆、薏仁。

資料來源：HEHO健康

