



聖心女中

1091110-1091114

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
11/10	二	午	玉米飯	洋蔥魚排	蔥爆豆干	鄉村粉絲		有機蔬菜	水果	4.6	3.2	1.1	0	2.6	1	767
		晚	白米飯	咖哩雞丁	蒜味黑豆干	腐乳白菜	時蔬	味噌海芽湯	水果	3.8	2.9	1.7	0	2.7	1	708
11/11	三	早	★ 鍋貼*5		研磨豆漿		★ 銀絲卷			3.3	3	0.1	0	0.6	0	486
		午	蕎麥飯	紅麴炒雞	★ 豬肉燒賣*2	鮮菇黃瓜	時蔬		水果	4.9	2.9	1.3	0	2.5	1	766
		晚	▲ 台式炒米粉		鐵路排骨	香菜蘿蔔肉羹	時蔬	玉段大骨湯	水果	3.1	2.4	1.6	0	3	1	632
11/12	四	早	★ 大滷麵			★ 芝麻包			4	0.4	0.2	0	0.6	0	342	
		午	黑芝麻飯	★ 炸豬排	蒸蛋	脆炒竹筍	時蔬		水果	3.9	2.6	1.2	0	2.9	1	689
		晚	蕎麥飯	蕃茄魚丁	八寶肉醬干丁	針菇海根	時蔬	紅豆麥片湯	水果	4.5	2.9	1.6	0	2.6	1	750
11/13	五	早	★ 巧克力菠蘿麵包		茶葉蛋	★ 水餃*2	鮮奶			3.6	0.5	0.01	0.8	0.5	0	432
		午	香菇肉絲油飯		韓式醬燒雞	香菇油腐	時蔬		水果	4.6	2.9	1	0	2.9	1	755
		晚	白米飯	蔥爆肉柳	椰汁南瓜凍腐	芹香銀芽	時蔬	筍片大骨湯	水果	3.9	2.1	2	0	2.7	1	662
11/14	六	早	★ 火腿蛋吐司		★ 草莓小饅頭		麥茶			4.3	0.9	0	0	0.6	0	396
		午	★ 和風烏龍麵		★ 無骨香雞排	玉米白花	時蔬	芋頭西米露	水果	4	2	1.6	0	3	1	665

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



健腦又防病！ 喝豆漿的4大好處



豆漿含有豐富的蛋白質，又有許多營養素，如維生素A、B群、大豆異黃酮、皂素、大豆卵磷脂、膳食纖維、磷、鐵、鋅等，因此也被譽為「植物界的牛奶」。豆漿不僅易於消化吸收，而且不含乳糖，所以對於乳糖不耐症的人來說不會產生副作用。擁有這麼多營養的豆漿，對身體有哪些好處呢？馬上就來瞧瞧。

3種人不適合或飲用需注意

- 腸胃功能不好者：
豆漿在酶的作用下會產氣，所以腸胃不好，會腹脹、腹瀉的人最好少喝。
- 腎臟不好者：
豆漿在人體內的代謝過程當中，會在細胞內產生核酸、尿酸，所以罹患高尿酸血症的病人不宜喝豆漿。至於腎功能不佳、或者是腎衰竭洗腎者，飲用豆漿的量每天不宜超過200cc。
- 服用抗生素者：
豆漿與紅黴素等抗生素一起服用會產生化學反應，影響藥物的吸收，因此服藥與喝豆漿的間隔時間最好在1個小時以上。

預防腦中風

含鎂、鈣，可改善腦血流
預防腦中風。卵磷脂助
腦神經發育，提高腦功能

預防高血壓

含多種營養素具抗氧化
化作用，助降低膽固醇
濃度，進而預防高血壓

預防糖尿病

含有大量纖維素，能
有效阻止人體對糖分的
過量吸收

幫助瘦身

含抑制體內脂肪和
糖分吸收的卵磷脂
有助於減肥瘦身

資料來源：HEHO健康

