



聖心女中

1100118-1100122

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	
1/18	一	午	胚芽飯	椒麻小雞腿*2	香干肉燥	什錦花椰		時蔬	水果	4.1	3.2	1.4	0	2.7	1	744	
		晚	★麥片飯	凍腐燒肉	▲蝦香年糕	滷筍絲	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.1	2.1	1.5	0	2.7	1	664	
1/19	二	早	玉米蛋花粥		烤地瓜		★水餃*2			3.1	0.2	0.05	0	0.3	0	247	
		午	五穀飯	茄汁魚塊	蒸蛋	炒高麗菜	有機蔬菜		水果	4.3	2.7	1.2	0	2.5	1	706	
		晚	沙茶肉絲炒飯	★香酥雞柳條*3	壽喜燒豆腐	時蔬	南瓜濃湯	水果	4	2.5	1.3	0	3.1	1	700		
1/20	三	早	蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿		★紅豆包			2.7	1.5	0.05	0	0.4	0	321	
		午	白米飯	炸雞腿	蒜香培根洋芋	腐皮黃豆芽	時蔬		水果	4.9	2.9	1.1	0	3	1	783	
		晚	白米飯	樹子魚丁	洋蔥炒蛋	黃瓜肉片	時蔬	珍珠奶茶	水果	5	2.6	1.7	0.1	2.5	1	775	
1/21	四	早	★雞絲麵		★馬拉糕						2.6	0.5	0.2	0	0.3	0	238
		午	糙米飯	客家福菜豬	金瓜奶醬豆腐	滷白菜	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果	3.8	2.6	1.7	0	2.9	1	694	
		晚	★麥片飯	紅燒雞翅	三杯百頁	酥炸雙薯	時蔬	蘿蔔玉段湯	水果	4.7	2.7	0.9	0	3	1	749	
1/22	五	早	★筍香包		水煮蛋★雞蛋小饅頭		蘋果汁			3	1.9	1.4	0	0.2	0	397	
		午	★家常醃醬麵	鐵路排骨	★紅豆麻糬球*2	時蔬	麻油鮮蔬湯	水果	5.1	2.7	1.2	0	3	1	785		

本校使用豬肉之產地皆為台灣

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

有益心臟健康
含黏性蛋白質，可防止血管動脈硬化，降低心臟病發生率

助腸道好菌生成
膳食纖維可促進益生菌生長，增加腸道好菌，維護腸道健康

護眼顧視力
富含β-胡蘿蔔素可以降低黃斑部病變機率

幫助減肥
含有豐富的營養且膳食纖維多，可增加飽足感

穩定血糖
GI值低、膳食纖維豐富，可以延緩飯後血糖上升

超級食物「地瓜」營養5好處告訴你!

超級食物「地瓜」

地瓜在我們的生活中隨處可見，不管是菜市場還是便利商店等地方，都可以買到它。地瓜營養價值高，含有膳食纖維與多種維生素，可以幫助防病維護身體健康，因此被稱為超級食物，也有長壽食品的稱號。



資料來源：HEHO健康