



聖心女中

1100906-1100911

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
9/6	一	午	紫米飯	蒜味豬排	泡菜豆腐	玉米三色	時蔬		水果	4.9	2.5	1.1	0	2.6	1	735
		晚	★日式炒烏龍		香酥炸魚	芋泥包*1	時蔬	海結玉米湯	水果	6.3	2.5	1.1	0	2.6	1	833
9/7	二	早	★水餃*6		★馬拉糕		可可飲			3.3	1.8	0.03	0.07	0.6	0	404
		午	★燕麥飯	蒲燒鯛	法式卡邦尼燉肉	野菇雙花	有機蔬菜		水果	4.5	2.3	1.4	0	2.6	1	700
		晚	白飯	咖哩豬	茄汁豆腸	▲開陽高麗	時蔬	沙茶肉羹湯	水果	4.8	3.8	1.9	0	2.4	1	837
9/8	三	早	★蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿		水煮蛋			1.5	2.8	0	0	0.4	0	333
		午	小米飯	日式親子丼	肉燥福州丸	紅片黃瓜	時蔬		水果	4.2	3.1	1.3	0	2.5	1	732
		晚	胚芽米	普羅旺斯燉肉	海山醬關東煮	沙茶凍腐	時蔬	黑糖薑汁地瓜	水果	5.9	3	1.2	0	2.5	1	841
9/9	四	早	★麵線羹			烤地瓜				2.3	0.6	0.2	0	0.5	0	234
		午	紅藜胚芽飯	京醬肉柳	椒鹽虎皮蛋	爆皮白菜	時蔬		水果	4.1	2.6	1.4	0	3	1	712
		晚	白飯	香滷雞排	紅蘿蔔炒蛋	清炒黃芽	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.3	2.8	1.5	0	2.7	1	730
9/10	五	早	★玉米起司堡		水煮蛋/★黑糖馬拉糕		果汁			4	1	0	0.01	0.3	1.4	454
		午	▲香菇油飯		滷翅小腿*2	塔香干丁	時蔬		水果	4.8	3	0.9	0	2.9	1	774
		晚	白飯	三杯雞	紅油筍茸	鮮菇花椰	時蔬	客家米粉湯	水果	5.5	2.1	2.1	0	2.7	1	777
9/11	六	早	★大肉包		★巧克力小餐包		綠茶			4.3	1.1	0.02	0	0.5	0	407
		午	地瓜飯	筍乾爌肉	★麥克雞塊*2	快炒銀芽	時蔬		水果	4	2.5	1.5	0	3	1	700

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

營養小知識

解油膩助消化，5種飲品超有感！

資料來源：HEHO健康

每逢節日或是慶祝活動，不免會大魚大肉，且飲食多為油膩、煎炸的食品，吃完不只滿肚子油膩也會影響消化能力。說到去油解膩你第一個想到的是什麼呢？以下介紹5種飲品對解油膩助消化都有幫助哦！



茶類

中醫的理論，茶有利尿、解渴、消氣助消化的功效，在大餐後適量飲用可有助於消脂。但有貧血症狀、處於月經前後女性、腸胃問題者，應盡量避免飲用。一般人一天的攝取量也不宜超過600C.C.，避免咖啡因攝取過多量，造成心悸、頻尿、失眠等現象。



蜂蜜檸檬水

水是人體最佳促進新陳代謝的飲品，加上檸檬富含維他命C，再加點蜂蜜調味，就可以讓原本無味的水，變得香甜有味道讓人願意思喝。



酸梅湯

酸梅湯中的原料有烏梅、山楂、陳皮，都是可以幫助消除體內多餘油膩，而且陳皮也可以有效抑制剩餘的糖轉化成脂肪。



食用醋

食用醋內含的氨基酸，可分解體內脂肪，也可達到助消化的作用。



山楂茶

山楂含有20%的粗纖維可促進腸蠕動。

