



聖心女中

1101025-1101030

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
10/25	一	午	白飯	花雕雞	蘿蔔燉肉	海帶干絲		時蔬	水果	3.5	2.7	2.1	0	2.7	1	682
		晚	白飯	沙茶肉片	馬鈴薯炒蛋	炒時瓜	時蔬	紅豆湯	水果	4.9	2.5	1.7	0	2.8	1	759
10/26	二	早	★炸醬麵		★奶皇包			綠茶		4.2	0.9	0.3	0	0.4	0	387
		午	五穀飯	豆豉魚丁	玉米炒雞	豆薯菜豆		時蔬	水果	4	2.6	1.4	0	2.7	1	692
		晚	滷肉飯		★無骨香雞排	鮮菇白菜	時蔬	酸辣湯	水果	5.2	2.8	1.5	0	2.9	1	802
10/27	三	早	蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿			水煮蛋		1.5	2.8	0.1	0	0.4	0	336
		午	白飯	川耳肉片	筍燒雞丁	炒時瓜		時蔬	水果	3.5	2.3	2.1	0	2.8	1	656
		晚	白飯	匈牙利雞丁	關東煮	薑燒海根	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.7	2.5	1.6	0	2.6	1	664
10/28	四	早	★饅頭夾蛋		烤地瓜			可可飲		4.9	0.7	0	0.05	0.6	0	430
		午	小米飯	燒烤雞	香干肉臊	蝦香高麗		有機蔬菜	水果	3.5	3.3	1.7	0	2.6	1	712
		晚	白飯	豆豉燉肉	南瓜蛋豆腐	★芝麻球*2	時蔬	味噌湯	水果	5.2	2.8	0.9	0	2.9	1	787
10/29	五	早	★蜂蜜鬆餅		水煮蛋/珍珠丸			鮮奶		3.5	1.6	0	0.8	0	0	485
		午	★燕麥飯	梅汁豬排	洋蔥炒蛋	木須白菜		時蔬	水果	3.5	2.6	1.8	0	3	1	680
		晚	白米飯	鹽酥雞	蕃茄肉醬	彩繪白花	時蔬	蓮藕排骨湯	水果	4.2	2.9	1.8	0	2.8	1	743
10/30	六	早	★大肉包		★巧克力小餐包			冬瓜茶		4	1.1	0.01	0	0.6	0	390
		午	★奶香鮭魚螺旋麵	蘑菇燉肉	焗烤鮮蔬	時蔬	芋頭西米露	水果	4.5	2	1.3	0.2	2.9	1	718	

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

秋柿降膽固醇，吃柿子的4個好處

資料來源：HEHO健康

- 助解便**
豐富膳食纖維
幫助排便
- 降膽固醇**
具抗動脈粥樣硬化的作用
- 降血壓**
降血壓、血脂
保護心血管
- 抗氧化損傷**
富含抗氧化劑
能清除自由基

柿子的盛產季節為十月到十二月，在秋高氣爽的微涼時節裡很適合來顆正值產期的甜甜柿子。柿子好處多多，營養豐富，曬成柿餅吃還能減少許多單吃新鮮柿子可能造成的胃痛風險。

小叮嚀：

空腹吃柿子容易結石，吃多易胃痛，需酌量食用。

柿時柿了

